

# ピラティス 講座開講!

## ～体験レッスンのご案内～

### ☆ピラティスを体験しませんか?

9月から下記の日程で、ピラティスレッスンを開講します。  
スタートに先がけて体験会を行ないます。

【体験会日時】 ①6月30日(木) 9:30～11:00  
②7月 5日(火) 9:30～11:00

【場所】 大阪府立中央図書館 2階大会議室

【料金】 1回 1,000円 【定員】 各回20名

【お申込】 事前にお電話でお申込みください

※動きやすい服装でご参加ください(更衣室はございます)  
水分補給用の飲料、タオルは各自ご用意ください



5/1 受付開始

9月開講!!

## ピラティス&ストレッチ講座

ストレッチでしっかりと体をほぐし、体幹部を使ったコアトレーニングをすすめていきます。  
肩こりや腰痛など身近な症状の予防・解消法などもお見せ、ゆっくりじっくりと動きます。

◆日時 9/6・13・27・10/4・18・25・11/1・8・15・22・29・12/6 (全て 火曜日)  
9:30～11:00 (90分間)

◆場所 大阪府立中央図書館 2階 大会議室 ◆講師 川井 朱美 (ピラティスインストラクター)

◆受講料 18,000円 (全12回/一括払い) ◆定員 20名

◆お申込 このチラシの裏面にご記入の上、受講料を添えて  
大阪府立中央図書館 2階 ホール・会議室受付窓口まで

8/1  
受付開始



お気軽に  
ご参加ください!

### ピラティスってどんなエクササイズ?

もともとはリハビリから生まれたエクササイズ。体の中心部を働かせることで  
(コアエクササイズ)、姿勢の改善や代謝アップに期待ができます。  
ここ数年、有名女優やアスリートのトレーニングとしても紹介されています。

お申込・お問合せ・主催

大阪府立中央図書館ホール

ライティホール

LIGHTY HALL

<http://www.lighty-hall.com/>

指定管理者 長谷工・大阪共立・TRC グループ

〒577-0011 東大阪市荒本北 1-2-1  
TEL 06-6745-0170 (代表)  
(休館日) 月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日)  
(受付) 9:00～17:00  
(地下駐車場) 120台 平日 最大料金 500円  
土日祝日 最大料金 600円

◆電車でお越しの方  
近鉄付いたん橋「荒本駅」下車、北西へ約400m。  
東大阪市役所北側。  
◆バスでお越しの方  
近鉄バス「東大阪市役所・府立図書館前」下車すぐ。

