

図書館で健康 BODY を目指しませんか

～ゆっくりじっくり体幹を強化するエクササイズ～

ピラティス&ストレッチ Pilates Stretch

(場所) 大阪府立中央図書館 2階大会議室

(定員) 各講座 先着 20名 (時間) 9:30～11:00

(講師) 川井朱美 (ピラティスインストラクター)

春期講座

(日程) 5月 9日・16日・23日・30日

(受講料 15,000円) 6月 6日・13日・20日・27日

※全10回/一括払い

7月 4日・11日 (全て火曜日)

お申込み

※3/15より受付開始

受講料をご準備いただき、大阪府立中央図書館 2階ホール・会議室受付窓口まで

☆運動経験のない方も安心してご参加いただけます☆

☆開講中のレッスンを見学可能です！ご希望の方はお気軽にお問合せ下さい☆

今後の予定

秋期講座 (日程) 9月 5日・12日・26日

(受講料 15,000円) 10月 3日・17日・24日・31日

※全10回/一括払い

11月 7日・14日・21日 (全て火曜日)

※7/12より受付開始

冬期講座 (日程) 1月 16日・23日・30日

(受講料 12,000円) 2月 6日・20日・27日

※全8回/一括払い

3月 6日・13日 (全て火曜日)

※11/22より受付開始

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
近鉄けいはんな線「荒本駅」下車、北西へ約400m。
東大阪役所北側。

◆バスでお越しの方
近鉄バス「東大阪役所・府立図書館前」下車すぐ。

