

限界を超えよう！理想の身体を目指そう！

# T.H.E.トレーニング



## イベント要項

## \* 指導員紹介

場所：北千里市民体育館 第4体育室

日時：①2026年6月28日(日) ②2026年7月26日(日)  
 ③2026年8月30日(日) ④2026年10月25日(日)  
 ⑤2026年11月29日(日) ⑥2027年2月28日(日)  
 ⑦2027年3月28日(日)

◎10:30~11:45

参加費：880円(税込)

対象：18歳以上

ダンベルなど様々な道具を使って、  
 脂肪燃焼や筋力向上を目指します！



たかはし のぶひろ  
**高橋 信博**  
 北千里市民体育館指導員

- 申込：イベント1ヶ月前~イベント前日  
 北千里市民体育館に来館または電話にて受付
- 定員：先着25名
- 持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、  
 厳重に管理いたします。  
 当日、社内報告等に写真撮影をさせていただきます。  
 ご了承ください。

吹田市立北千里市民体育館

TEL：06-6833-8105



〒565-0873 大阪府吹田市藤白台5丁目5番-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7113>

●営業時間 平日/9:00~21:00  
 土曜/9:00~21:00  
 日曜/9:00~21:00

●休館日 毎月第4月曜日・年末年始