

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：①2025年6月29日(日) ②2025年7月20日or27日(日)
③2025年8月31日(日) ④2025年10月26日(日)
⑤2025年11月30日(日) ⑥2026年2月1日(日)
⑦2026年3月1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