

たくさん動いて身体も心もリフレッシュ♪

# Step & トレーニング!!



## < イベント詳細 >

## 指導員紹介

場所 ■ 吹田市立山田市民体育館 第4体育室

日時 ■ 令和4年4月30日 (土)  
10:00~11:30

受講料 ■ 600円 (税込)

対象 ■ 中学生以下除く



眞殿 雅

北千里市民体育館 指導員  
健康運動指導士 資格保有

～当日スケジュール～

- ・ステップ 50-60分間 (初級レベルに少しアレンジを加えます)
- ・自体重トレーニング 20-30分間
- ・整理体操 10分間

- 定員：先着20名
- 持ち物：飲み物 (ふた付)、タオル、室内シューズ、マスク着用
- 募集期間：令和4年4月1日～4月29日

※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が、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



吹田市立山田市民体育館

TEL : 06-6876-8855

〒565-0824 吹田市山田西3-84-1  
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7114>

● 営業時間 9:00~21:00

● 休館日 毎月第1月曜日・年末年始