

音楽にあわせて

# バーベルトレーニング



バーベルを使って  
筋力アップ!!  
シェイプアップ!!



## 募集要項

## 指導員紹介

- 場 所 ■ 目俵市民体育館 第4体育室
- 日 時 ■ 2026年5月10日 (日)  
10:00~11:15
- 受講料 ■ **880円 (税・傷害保険料込)**
- 対 象 ■ 15歳以上 (中学生以下除く)
- 定 員 ■ 20名 (先着順)



池田 優子

目俵市民体育館 指導員

バーベルを使用したトレーニングを行います  
1人だとしんどいトレーニングも  
みんなで音楽にあわせて楽しさUP!

- 持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル
- 申込み：4月1日～電話・来館・WEBにてご予約ください



※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。

WEB予約はこちら →



吹田市立目俵市民体育館

TEL : 06-6383-3017

〒564-0021 大阪府吹田市目俵町1-11  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7116>

- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 毎月第3月曜日  
年末年始 (12/29~1/3)