MIZUNO SPORTS SCHOOL

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

場　所	目俵市民体育館　第4体育室
日　時	2026年12月28日（月） 10:00～11:15
料　金	**880円　（税・傷害保険料込）** クラブミズノ会員の方はお得な割引制度がございます。 詳しくは受付へお問い合わせください。
対　象	15歳以上（中学生以下除く）
定　員	20名（先着順）

指導員紹介



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：11月28日～電話・来館・WEBにてご予約ください

WEB予約はこちら →

※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させていただく場合がございます。あしからずご了承ください。

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）

主催：すいたスポーツコミュニティ創造パートナーズ