

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 ■ 目黒市民体育館 第4体育室

日時 ■ 2024年2月12日 (月・祝)  
10:00~11:15

受講料 ■ 600円 (税・傷害保険料込)

対象 ■ 中学生以下除く



池田 優子

目黒市民体育館 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
- 定員：20名 (先着順)
- 申込み：1月12日~2月11日までに電話もしくは直接来館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。



吹田市立目黒市民体育館

TEL : 06-6383-3017

〒564-0021 大阪府吹田市目黒町1-11  
<http://www.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