

音楽に合わせて♪

# 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 多目的室
- 日時 ■ 2023年8月11日(金・祝)  
10:00~11:15
- 受講料 ■ 600円※税込・傷害保険料含む
- 対象 ■ 15歳以上(中学生以下を除く)



池田 優子  
目俵市民体育館指導員

音楽に合わせてバーベルを使用した筋力トレーニングを行います。  
重さは筋力や体力に応じて選んでいただけます。  
1人だとしんどいトレーニングもみんなでやれば楽しくなるはず!

- 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)
- 申込方法：8月10日までに電話もしくは直接来館予約

※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。



吹田市立目俵市民体育館

TEL: 06-6383-3076

〒564-0021 大阪府吹田市目俵町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