

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 ■ 目黒市民体育館 第4体育室
- 日時 ■ 2024年11月4日 (月・祝)  
10:00~11:15
- 受講料 ■ 600円 (税・傷害保険料込)
- 対象 ■ 15歳以上 (中学生以下除く)

## 指導員紹介



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：10月4日~11月3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、あらかじめご了承ください。



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  
<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