

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 ■ 2023年12月23日 (土)
13:30~14:45
- 受講料 ■ 600円 (税・傷害保険料込)
- 対 象 ■ 中学生以下除く

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
- 定 員：20名 (先着順)
- 申込み：12月1日~22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。



吹田市立目俵市民体育館

TEL : 06-6383-3017

〒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