

音楽にあわせて♪

バーベルトレーニング



2026年の
スタートダッシュ



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 ■ 2026年1月12日（月）
10:00～11:15
- 受講料 ■ **880円（税・傷害保険料込）**
- 対 象 ■ 15歳以上（中学生以下除く）
- 定 員 ■ 20名（先着順）



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
- 申込み：12月12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（12/29～1/3）