

音楽にあわせて

バーベルトレーニング



新しい年の
始まりはコレ!



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 ■ 2025年1月13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)



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: 12月13日~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
<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