

～3月開催～

筋トレ&ストレッチ



～教室詳細～

場 所 吹田市立総合運動場/多目的室

日 時 令和6年3月12日・26日（火）
18:45～19:45

受講料 1,200円（2回）
※税込・傷害保険料含む

対 象 中学生以下を除く（初心者歓迎）

● 動きやすい服装、飲み物、タオル

● 定員は15名です（先着順）

● 申込方法：2月1日～3月11日までに総合運動場へ
お電話か来場にてお申込みお願い致します。

※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。

＊コーチ紹介



松木 千佳

前半30分は筋力トレーニング・
後半30分はストレッチを行います。
筋力トレーニングは簡単なものを行いますので、
今までトレーニング経験がなくても大丈夫です。
みなさまのご参加お待ちしております。



吹田市立総合運動場

TEL: 06-6386-5635

〒565-0835 吹田市竹谷町37-1
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7137>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第3月曜日・年末年始
※第3月曜日は夜間のみ営業