

～7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7月9日・23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: 6月3日～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