

☆4月開催☆

筋トレ&ストレッチ



～教室詳細～

コーチ紹介

場 所 ■ 吹田市立総合運動場/多目的室

日 時 ■ 令和6年4月9日・30日（火）
18:45～19:45

受講料 ■ 1,200円（全2回）
※税込・傷害保険料含む

対 象 ■ 中学生以下を除く
（初心者大歓迎）



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。

- ☆持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物
- ☆定員：15名
- ☆申込方法：3月1日～4月8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。



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

●休場日 毎月第3月曜日・年末年始
※第3月曜日は夜間のみ営業