

☆12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7年12月2・9・16・23日 (火)
19:00～20:00
- 受講料 ■ 880円 (都度払い)
※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)

コーチ紹介



山野 慎太郎

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：10名
- ☆申込方法：教室前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