

姿勢改善！代謝UP！

筋力アップトレーニング



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 ■ 12月3・17日(水)
13日(土)
／15:30～17:00

受講料 ■ 各回880円
※税込・傷害保険料含む

対 象 ■ 中学生以下を除く



山野 慎太郎

ミズノ社内トレーナーズ資格所持

動的・静的ストレッチを交えて
筋肉の可動域を広げ
プランク等の体幹トレーニング
スクワット等の下半身中心の
トレーニングを行い
姿勢改善・代謝UPを狙います。

- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください。
- 各回前日までにお電話もしくはご来場の上お申し込みください。
- 定員は10名です。(先着順)

※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://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第3月曜日・年末年始