

☆1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7年1月14日・28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)



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：15名
- ☆申込方法：12月1日～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