

☆12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12月10日・24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：11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