

☆11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6年11月12日・26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)

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：15名
☆申込方法：10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