

笑顔で、楽しく、元気に、さわやかに！
さわやか健康運動教室

**無料体験
実施中**



受講生募集

場 所 鶴見スポーツセンター 多目的室

日 時 毎週水曜日 9:10～10:20

受講料 2,200円（月4回） 定員20名（先着順）

対 象 40歳以上の男女

●内容
 さわやか教室は、レクリエーションをメインとした教室になります。
 軽い運動やストレッチもしているのでしんどい運動は避けたい方におススメです。一緒に楽しいレクリエーションを体験してみませんか？

●持ち物
 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。

コーチ紹介



辻内 コーチ



鶴見スポーツセンター
TEL：06-6915-2567

〒538-0036 大阪市鶴見区緑地公園2-163
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 月曜日
 （祝日の場合は翌日火曜日）
 年末年始

| 4月 | | | | | | | 5月 | | | | | | | 6月 | | | | | | | 7月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | 1 | 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | | | | | | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 8月 | | | | | | | 9月 | | | | | | | 10月 | | | | | | | 11月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | | | | | |
| 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 12月 | | | | | | | 1月 | | | | | | | 2月 | | | | | | | 3月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | 1 | 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | | | | | | | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | | | | | | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

開講日 休講日

<受付について>

- ・受講者証は開講初日にお渡しいたします。受講時にご提示ください。
- ・この受講者証は2021年3月分まで有効です。失くさないように大切にお持ちください。

<その他注意事項など>

- ・大阪府に暴風警報が発令された場合には、休講になります。
休講かどうかの判断が難しい場合には、当スポーツセンターにお問い合わせください。
- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー（返金式）をご利用ください。
貴重品は持ち込まないようお願いします。
盗難があった場合、当センターは一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。

<継続のお手続き>

- ・継続される場合のお手続きは前日の15日から受け付けています。
なるべく前月中にお手続き頂きますようご協力をお願いいたします。
- ・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。

※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。