

動けるカラダ、続く元気 ～毎週水曜、健康の習慣はここから～

元気スポーツ教室



ウォーキング・椅子やボールを使ったストレッチやトレーニング
モルックのような軽スポーツを行っています！



新規受講生募集

場 所 鶴見緑地球技場 グラウンドもしくは会議室
※雨天・寒暖が激しい場合は屋内で開催します

日 時 毎週水曜日 9:30～11:00

受講料 1回券/1,500円
月謝(月4回)/4,800円

対 象 制限なし
(疾患のある方は事前に申告をお願いいたします)

コーチ紹介



星本コーチ

- ・幼児、小学生、大人スクール指導
- ・幼児体操スクール指導
- ・スクール事業経営
- ・スポーツ研修講師

スクール内容

ストレッチや体操、体に負担がかかりにくい軽スポーツを中心に実施し、体力の向上・健康維持・運動不足の解消につなげます。
普段の運動不足を解消したい方や体を動かす機会が無い方でも、指導経験豊富な講師が年齢や体に合わせた運動メニューを提案し実施しますので、安心してご参加いただけます。

持ち物

動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル

お問合せ・ご予約

鶴見緑地球技場
06-6915-4712
お気軽にお問合せください！



鶴見緑地球技場

TEL : 06-6915-4712

〒538-0035 大阪市鶴見区浜1丁目-1-37
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7201>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 年末年始

●臨時休館 施設点検等での休館あり