

1日スポーツ教室 シェイプアップ



レッスン詳細

申込方法

場所 ■ 高槻市立総合スポーツセンター
小体育室

日時 ■ 毎週水曜日（祝日を除く）
13:30～14:30

受講料 ■ 700円（税込）

対象 ■ 16歳以上 先着25名

● 申込場所・受付

総合スポーツセンター
玄関記載台に置いてある
申込書に必要事項をご記入、
券売機で料金お支払いの上、
お申し込みください。

- 持ち物／動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル
- 内容／バランス運動や異操作運動、簡単なエアロビックエクササイズ
ダンベルトレーニングなどを行うレッスンです。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、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ことがありますので、あしからずご了承ください。



高槻市立総合スポーツセンター

TEL：072-677-8200

〒569-0823 大阪府高槻市芝生町4-1-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7202>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第2火曜日
年末年始
(12/28～1/4)