

肩こりや腰痛の予防・改善の効果も期待できます！

筋トレ&ストレッチ



3か月単位の
教室です



● 教室概要 ●

● 講師紹介 ●

場 所 ■ 箕面市立第二総合運動場 会議室

日 時 ■ 毎週火曜日（祝日は除く）19：30～20：30
詳しい日程は事務局までお問合せください。

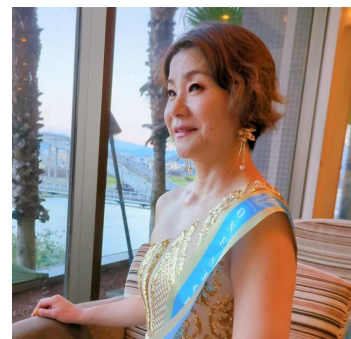
受講料 ■ 1回あたり ¥1,000 ※期によって実施回数が異なります。
注）一旦お支払いいただいた参加費は
いかなる理由があってもご返金できません。

対 象 ■ 40歳以上の女性

定員数 ■ 15名

申込方法 ■ 箕面市立第二総合運動場までお問合せください
体験受講後の申込受付もおこなっております（体験料 ¥800）
体験後の入会の場合のみ、回数割対応となります。

持ち物 ■ 動きやすい服装・室内用シューズ・汗拭きタオル・飲み物



千夏先生

ワンストーリーアワード静岡
ファイナリスト

※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。

【スクール連絡】や【受講料の入金連絡】等に利用させていただきますのであらかじめご了承ください。



箕面市立第二総合運動場

☎：072-729-4558

〒562-0026

箕面市外院1-2-3



● 営業時間 9:00～21:00

● 休館日 毎月第4木曜日
年末年始