

健康筋力アップ教室

肩こり・腰痛でお困りの方！

トレーニングジムの器具を使用して、筋力が弱くなりがちな世代の方の筋力を上げていきます。

また、筋肉をつけると肩こりや腰痛の予防、改善の効果も期待できます。

トレーニング後はストレッチを行い、疲れた身体をリフレッシュします。

楽しくトレーニングをしましょう！！

3か月単位の
教室です！

対象 60歳以上の男女

日程 毎週月曜日

時間 ①12:45~13:45 ②14:00~15:00

場所 第二総合運動場 トレーニングルーム

定員 各12名

参加費 1回あたり660円 ※期によって実施回数が異なります。
※詳しい日程は第二総合運動場事務所までお問合せ下さい。
注) 一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません。

申込方法 第二総合運動場窓口までお越しください
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます。
体験受講後の申込受付もおこなっております。(体験料800円)
体験後の途中入会の場合のみ、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



お問合せ 箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3
TEL: 072-729-4558