

肩こりや腰痛の予防・改善の効果も期待できます!!!  
**はじめよう！女性限定筋トレ**



● 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 ■ 土曜日 9:00～9:50  
 詳しい日程は事務局までお問合せ下さい。

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