

2021年度

健康筋力アップ教室

肩こり・腰痛でお悩みの方！



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。

講師：榎根伸成先生

講師：佐藤卓馬先生

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 トレーニングジム

定員 各12名

参加費 6,600円（1期12回分の場合）

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。
注）途中から入会の方は、回数払いも可能です。

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
体験受講後の申込み受付もおこなっております（体験料660円）

持ち物 動きやすい服装・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