

2022年度

健康筋力アップ教室



講師：榎根伸成先生
佐藤卓馬先生

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。

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 7,150円（1期13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