

みんなで楽しく、身体を動かしましょう！

健康づくりスクール



無料体験
実施中

新規入会者募集中！

場 所 鴨谷体育館 第3体育室

日 時 水曜日 10:20～11:40 日程は裏面をご確認ください

受講料 3,960円（月4回）※税込・傷害保険料含む

対 象 50歳以上 定員30名

- 🌸 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。
- 🌸 電話・HPからお気軽に無料体験のご予約ができます！
- 🌸 入会金・年会費不要！

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただき、『スクール連絡』や『会費のご入金連絡』等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。

🌸 講師紹介

小八木先生

転倒防止運動に、筋力アップトレーニングなど、無理なく自分のペースで行える教室です！

バランスクッションやピラティスボールを使って筋力アップ！



堺市立鴨谷体育館
TEL：072-296-1717



〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁4-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 ・毎月第2月曜日
(祝日の場合は第3月曜日)
・年末年始(12/30～1/4)

●体育館には駐車場はございません
近隣のコインパーキングをご利用ください