

みんなで楽しく！体を動かしましょう！

# ジョイフルスポーツ



①ストレッチ



②エアロビクス



③軽スポーツ



④軽スポーツ



⑤筋トレ



⑥クーリングダウン

無料体験  
実施中

## 新規入会者募集中！

**場所** 鴨谷体育館 第2体育室

**日時** 木曜日 10:10～11:40 日程は裏面をご確認ください

**受講料** 4,180円 (月4回) ※税込・傷害保険料含む

**対象** 中学生以上 定員25名

### 講師紹介

森田 先生

仲間と一緒に軽スポーツやリズム体操をしながら楽しく汗を流しましょう♪

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



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。



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