

はじめての

2期

か

ら

づ

だ

く

い

運動が苦手な方、あまり運動をしたことない方でも気軽に参加していただけます。ご自分のペースでゆっくりからだを動かしてみましょ

日時： 6/12・6/19・6/26・7/3・7/10・7/17(火)
10:00~11:00

対象： 中・高齢者

定員： 15人

場所： 豊中市立庄内体育館 1F会議室

受講料： 3,000円

申込： 6/5(火) 11:00

庄内体育館 会議室へお越しください

運動をはじめる
ならここから!



この教室では・・・



タオルを使って
ストレッチ



いすを使って
トレーニング



ボールを使って
トレーニング

〔指定管理者〕 公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体



豊中市立庄内体育館

豊中市野田町4-1 TEL 06-6331-7922

<http://toyosupo.com/>