

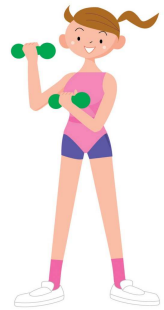
## 平成29年度 4期制教室

# 健康筋力アップ教室



### 肩こり・腰痛でお悩みの方！

トレーニングをして筋肉をつけると予防、改善の効果が期待できます。  
また、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。  
楽しくトレーニングをしましょう！！



**対象** 60歳以上の男女

**日程** 毎週月曜日

**時間** ①13:15~14:15  
②14:30~15:30

**場所** 第二総合運動場 トレーニング室

**定員** 各15名

**参加費** 5,520円（全12回の場合）  
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

**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540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

