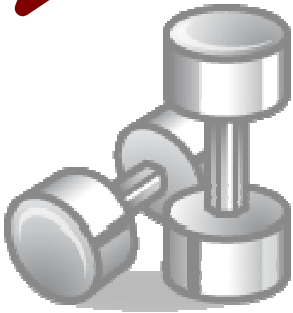


タ方のワンポイントトレーニング講習会

はじめての
トレーニング♪♪

どのくらいやればいいの？休憩も必要？
その疑問にお答えします！！
今日からトレーニングを始めましょう！！

無料
だよ



2014年6月14日(土)

15:15~16:45

対象：一般男女

定員：20名

申込：窓口、電話、FAXにて受付
トレーニングの方対象です。

今はじめれば夏には理想の体型に？！

- ① マシンの使い方を覚えて、効率よくトレーニングしよう♪
- ② あなたのトレーニング、正しい姿勢でやっていますか？
- ③ これから運動を始めたいと思っているあなた！

当てはまる方はもちろん！トレーニングに興味がある方は、ぜひお越し下さい！



交通機関

阪神青木から、西へ約7分

JR摂津本山から、南へ20分

阪急岡本から、南へ30分

バス停魚崎中町1丁目から、5分

お車の方は、当館南の瀬戸公園（有料）へ
駐車願います。

お申し込み・お問い合わせ

神戸市立東灘体育館

〒658-0025 東灘区魚崎南町 6-5-11

TEL：078-452-9279

FAX：078-452-9280