

各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か？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

2015年6月26日(金)

15:30~16:30

対象：一般男女

定員：20名(5月26日より先着順に受付開始)

申込：窓口、電話にて受付

☆これからトレーニングを始める方、大歓迎!!



今はじめれば夏には理想の体型に?!

- ① トレーニングの基礎知識を覚えて、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、ぜひお越しください。



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