

無料
だよ

ワンポイント トレーニング講習会

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!!

2016年1月18日(月)
11:30~12:30



対象：一般男女

持ち物：運動できる服装・靴、飲み物、タオル

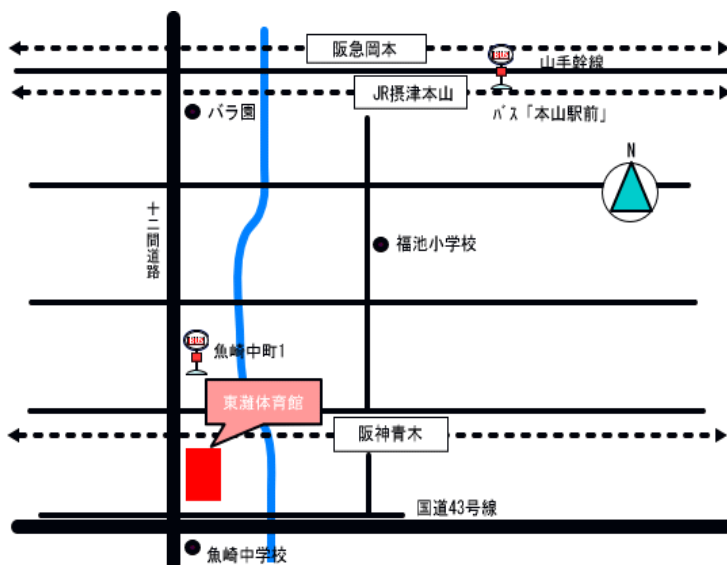
定員：20名

2015年12月18日(金)より先着順に受付開始

申込：窓口、電話にて受付

- 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！

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。

（体育館の駐車場には限りがあります。）

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