

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

アンチエイジング足腰筋トレ☆

2026年度

脂肪燃焼レッスン

- ◆講師 石崎 依子 先生(健康運動指導士)
- ◆実施日 毎週火曜 14:00~14:50(50分)
- ◆対象 16歳以上
- ◆定員 30名
- ◆参加料金 4,000円(税込) / 月4回
体験料:500円※初回のみ、見学は無料
- ◆持ち物 ◎運動できる服装 ◎屋内用シューズ
◎タオル ◎水分補給できるもの



味舌体育館公式LINE

〒566-0023 摂津市正雀1丁目1番6号
摂津市立味舌(ました)体育館
電話:06-7507-2746

【指定管理者 (株)エスエスケイ】

Sports Co-Creation

【スクール内容】

筋肉は放っておけば20代から低下します。
若い身体でいたい! 若さを保ちたい!という方、たとえご高齢であっても正しく行えば筋肉は変えることができる研究結果が出ています♪ データに基づいた速さや回数で指導をします。**初心者でも無理なく、楽しく、**カラダを動かしていきましょう♪♪

令和8年度 アンチエイジング足腰筋トレ☆ 脂肪燃焼レッスン開催日程

火曜日 14:00～14:50 対象：16歳以上

月会費（月4回制）：4,000円/月

※5・11月度は祝日を挟むの為、月会費は3回分の3,000円となります。

月/回	1	2	3	4
4月	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日
5月	5月12日	5月19日	5月26日	-
6月	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日
7月	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日
8月	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日
9月	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日
10月	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日
11月	11月10日	11月17日	11月24日	-
12月	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日
1月	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日
2月	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日
3月	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日