

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

お腹引っ込め

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 13:00~13:50(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】

脂肪が燃やせる運動と、気になるお腹を
引っ込める運動をします♪

科学的根拠に基づいた内容で、体力に自信
のない方も無理なく、楽しく、心地よくカラ
ダを動かしてみませんか？

令和8年度 お腹引っ込め🍓 脂肪燃焼レッスン開催日程

火曜日 13:00～13:50 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11日	5月18日	5月25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16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