

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☆

2025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



〒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7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月度は祝日を挟む為、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1日	4月8日	4月15日	4月22日
5月	5月13日	5月20日	5月27日	-
6月	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日
7月	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日
8月	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日
9月	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日
10月	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日
11月	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日
12月	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日
1月	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日
2月	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日
3月	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日