

# SSKスポーツスクール(味舌体育館)

お腹引っ込め 

2024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



〒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6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

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