

# SSKスポーツスクール(味舌体育館)

## NEW ポティコンティョニング教室

2024年度

- ◆講師 金木 敦子 先生
- ◆実施日 毎週金曜 9:30~10:30(60分)
- ◆対象 16歳以上
- ◆定員 30名
- ◆参加料金 4,500円(税込) / 1期9回制  
体験料:300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  
◎水分補給できるもの  
◎マフラータオル



〒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】

動く！動かせる身体を作っていきませんか！筋力トレーニング、ストレッチ、軽く有酸素運動など行います

# 令和6年度ボディコンディショニング教室開催日程

金曜日 9:30～10:30 対象：16歳以上

会費（1期9回制）：4,500円/期

期/回	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1期	4月5日	4月12日	4月19日	5月10日	5月17日	5月31日	6月7日	6月14日	6月21日
2期	7月5日	7月12日	7月19日	8月2日	8月9日	8月30日	9月6日	9月13日	9月20日
3期	10月4日	10月11日	10月18日	11月1日	11月8日	11月15日	11月29日	12月6日	12月13日
4期	1月10日	1月17日	1月31日	2月7日	2月14日	2月21日	3月7日	3月14日	3月21日