

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

NEW ステップエクササイズ教室

2026年度

- ◆講師 高橋 ひろゆき先生
(アメリカ オレゴン州立大学アスレティックトレーナー科卒)
- ◆実施日 毎週月曜日 10:00~11:00 【3階 第二体育室】
- ◆定員 15名 (事前予約制)
- ◆参加料金 4,000円(6回チケット) ※1回のみ無料体験(要予約)
姿勢改善教室への参加・振替えも可能です(要予約)



味舌体育館公式LINE

<注意>

- ・定員に達している場合は予約できません
- ・欠席の場合は別日へ振替え可能。
- ・1階カウンターにて受付後、第二体育室に入室してください。
- ◆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◎タオル

【スクール内容】

高さ10cm程度のステップ台を上がったり下りたり！
色々なステップを行います。

【効果】

- ✓下半身ひきしめと筋力アップ！
- ✓スタミナアップ！
- ✓新陳代謝アップと体脂肪燃焼！
- ✓バランス感覚アップ！



〒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

令和8年度 ステップエクササイズ教室開催日程

月\回	1	2	3	4	5
4月	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	
5月	5月11日	5月18日	5月25日		
6月	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日
7月	7月6日	7月13日	7月27日		
8月	8月3日	8月10日	8月17日	8月24日	8月31日
9月	9月7日	9月14日	9月28日		

※10月以降の日程は随時ご案内いたします。

【チケットについて】

◆ステップエクササイズ教室と姿勢改善教室の共通チケットです。

◆1階カウンターにてチケットを購入後、ご予約ください。

※購入チケットの回数に応じて、ご予約可能です。

※予約日当日は必ずチケットを持参のうえご参加ください。