

自主事業開催要項

- 1 事業名 ワンコイン クリスマス・エクササイズ
- 2 趣旨(目的) 音楽に合わせてステップ、筋力トレーニング、エアロビクスを行い、楽しく体を動かします。
脂肪を燃やし、運動不足解消、体力づくりに貢献します。
- 3 主催 吹田市体育協会・ミズノグループ
- 4 主管 ミズノ株式会社
- 5 場所 吹田市立山田市民体育館 第4体育室
- 6 日時 令和元年12月23日(月) 午前10時 ~ 11時30分
- 7 対象 中学生以下を除く一般市民
- 8 定員 30人(先着順)
- 9 参加料 500円
- 10 持ち物 屋内シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料
- 11 申込方法 令和元年12月1日(日)から22日(日)までに、山田市民体育館(Tel.06-6876-8855)に電話または、直接申込み。
- 12 広報 各体育館にチラシを設置、ホームページ掲載