

貯筋

トレーニング教室

参加者募集

運動をはじめるきっかけづくりに！
運動初心者におすすめの教室です！



筋力やバランス力を高めるとともに、運動習慣を身に着けることを目指します。
筋力低下により転倒の不安がある、どんな運動を始めていいか不安がある方
向けの運動プログラムです。

対象

65～74歳の大阪市民で、運動習慣の取得を希望する方
その他の諸条件あり、裏面の「対象者確認シート」の基準に該当する方

場所

NAS アクアパーク扇町プール
スタジオ&トレーニングジム

参加費

無料

定員

14名

お一人様1期限り
受講可能

開催日

火曜日 14:00～15:00 (全12回)

1期開講

①5月5日 ②5月12日 ③5月19日 ④5月26日 ⑤6月2日 ⑥6月9日 ⑦6月16日
⑧6月23日 ⑨6月30日 ⑩7月7日 ⑪7月14日 ⑫7月21日

2期開講

①9月8日 ②9月15日 ③9月22日 ④9月29日 ⑤10月6日 ⑥10月13日
⑦10月20日 ⑧10月27日 ⑨11月3日 ⑩11月10日 ⑪11月17日 ⑫11月24日

3期開講

①12月1日 ②12月8日 ③12月15日 ④12月22日 ⑤2027年1月5日 ⑥1月12日
⑦1月19日 ⑧1月26日 ⑨2月2日 ⑩2月9日 ⑪2月16日 ⑫2月23日

申込

2026年4月13日～先着順

フロントにてお申込ください。
「対象者確認シート」「参加申込書兼同意書」を
記入いただきます。

詳しくは
こちら！

