

主催:西宮市
主管:リソ鳴尾浜



初めての方でも大丈夫

始めてみようフィットネスライフ

日時

9:30~10:45(土曜日)



~~5/2~~
中止

6/6

7/4

9/5

8月はお休み

10/3

11/7

12/5

1/9

2/6

3/13

《全10回》

《参加料》 無料

《定員》 30名

《講師》 西宮スポーツセンター スポーツ指導員

《対象》 18歳以上の西宮市在住・在学・在勤の方※高校生を除く

会場

中央体育館・武道場2階 格技場

《中央体育館・武道場2階 格技場》

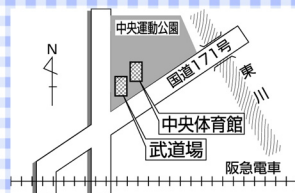
〒662-0861

西宮市河原町1-16

Tel:0798-74-0720

＜アクセス＞

- 阪急西宮北口駅、又はJR西宮駅より、徒歩約20分
- 阪神西宮駅より、阪神バス2番のりばから「山手東回り」乗車→「市民運動場前」下車



★持ち物★
室内シューズ
運動できる服装
飲み物



リズム体操やボール・ダンベルなど使った
筋力トレーニングを行います！
筋力アップ・柔軟性の向上等を目指していきます☆



西宮スポーツセンターへ電話申込み（先着順）

申込み
問合せ

■前月15日より申込み開始！！

《受付時間：10:00~17:00》

※9/5の申込みは8/17(月)から開始

※12/5の申込みは11/16(月)から開始



0798-73-7581