

自主事業開催要項

- 1 事業名 セラバンドでトレーニング
- 2 趣旨(目的) セラバンド(ゴムチューブ)を使って、筋力アップを図り、体力の向上を図ります。
また、セラバンドの様々な使い方を教えていただき、自宅でもできるように、指導します。
- 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 日時 平成30年7月30日(月) 午後1時30分～2時30分
- 6 会場 吹田市立目俵市民体育館 会議室
- 7 定員 15人(先着順)
- 8 対象 18歳以上の一般市民
- 9 参加料 540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 平成30年7月1日(日)から29日(日)までに、目俵市民体育館(Tel.06-6383-3017)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