

## 自主事業開催要項

- 1 事業名 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 日時 平成30年12月25日(火) 午前10時～11時40分
- 6 会場 吹田市立山田市民体育館 第4体育室
- 7 定員 40人(先着順)
- 8 対象 一般市民(中学生以下を除く)
- 9 参加料 750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12月1日(土)から24日(月)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