



# たくさん動いて 筋肉痛になるう!

お申込みはこちらから  
または電話連絡にて受付!!



Joy Pursuit Move Lab代表  
理学療法士  
スポーツリズムトレーニング  
協会公認 ディフューザー



## こんな方にオススメ!!

運動不足解消で  
からだスッキリ!

お子さんと一緒に  
参加で思い出づくり!

ご自宅でもできる  
トレーニングを伝授!

# 2026.1.25 日

参加費

1500円(税込)

※二人目以降+500円

### ①9:30~10:30

対象

50歳以上の方  
(お一人でも、お孫さんと一緒でも  
ご参加可能)

内容

①ストレッチ中心の運動  
②筋肉向上トレーニング  
★リズムトレーニング

### ②11:00~12:00

対象

親子ペア  
(年少~小学生と保護者、兄妹)

内容

①ボールや体操器具を使った  
トレーニング、あそび  
★リズムトレーニング

〈レッスン中の怪我について〉

イベント当日はスポーツ傷害保険に加入しておりません。  
事故やお怪我につきましては、当クラブでは保障いたしかねますので  
ご了承ください。

申込締切 1月24日(土) 17時まで

## アルト体操クラブ

〒576-0034 大阪府交野市天野が原町2丁目14-20

☎ 070-4796-2471

※上記のQRコードまたは、お電話にてお申込みください。

[開館] 14:00 [閉館] 19:00 [受付可能日] 水曜・木曜・金曜・土曜

お申込み



HPはこちら