



たくさん動いて 筋肉痛になろう!

お申込みはこちらから
または電話連絡にて受付！！



初コラボイベント



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

1500円(税込)

※二人目以降 + 500円

参加費

① 9:30～10:30

② 11:00～12:00

対象

50歳以上の方
(お一人でも、お孫さんと一緒にでも
ご参加可能)

対象

親子ペア
(年少～小学生と保護者、兄妹)

内容

①ストレッチ中心の運動
②筋肉向上トレーニング

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

★ 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
ご了承のうえご参加ください。

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

お申込み

※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



HPはこちら