

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

ポティコンティショニング教室

2025年度

- ◆講師 金木 敦子 先生
- ◆実施日 毎週金曜 9:30~10:30(60分)
- ◆対象 16歳以上
- ◆定員 30名
- ◆参加料金 4,500円(税込) / 1期9回制
体験料:300円※初回のみ、見学は無料
- ◆持ち物 ◎運動できる服装 ◎屋内用シューズ
◎水分補給できるもの
◎マフラータオル



〒566-0023 摂津市正雀1丁目1番6号
摂津市立味舌(ました)体育館
電話:06-7507-2746

【指定管理者 (株)エスエスケイ】

Sports Co-Creation

【スクール内容】

動く！動かせる身体を作っていきませんか！筋力トレーニング、ストレッチ、軽く有酸素運動など行います

令和7年度 ボディコンディショニング教室開催日程

金曜日 9:30～10:30 対象：16歳以上

会費（1期9回制）：4,500円/期

期／回	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1期	4月4日	4月11日	4月18日	5月9日	5月16日	5月30日	6月6日	6月13日	6月20日
2期	7月4日	7月11日	7月18日	8月1日	8月8日	8月29日	9月5日	9月12日	9月19日
3期	10月3日	10月10日	10月17日	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	12月5日	12月12日
4期	12月19日	1月9日	1月16日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	3月6日	3月13日