

第1回 ミズノワンコインレッスン！



参加者 大募集！！

簡単な動きで汗を流しませんか？運動が苦手な方でも気軽にご参加ください！

●開催日時

・9月25日(日)

●対象

・大人(高校生以上)

●参加費

・1レッスン 500円

●定員

① かんたんエクササイズ

10:00～10:45 (45分)

・① 23名

・② 30名

・③ 30名

② ピラティス

10:55～11:40 (45分)

※定員になり次第
締め切りとなります。

③ コンディショニング

11:50～12:35 (45分)

●場所

大阪プール:会議室⑥

●申込方法

・大阪プール(25m)ミズノショップにて
直接お申込みください。

・先着順となります。

※会場近くには更衣室が
ございません。
水分補給できるもの・タオル等
ご持参の上、動きやすい服装で
お越しください。
なお貴重品などはご自身で管理
していただくようお願いいたします。

※地図は裏面に記載しています。

お申し込み・お問合せ

大阪プール

〒 552-0005

大阪市港区田中3-1-20(八幡屋公園内)

TEL 06-6571-2010

お問い合わせ時間 9:00～20:00

※月曜日定休日