

貯筋

トレーニング教室

参加者募集

運動をはじめるきっかけづくりに！
運動初心者におすすめの教室です！



筋力やバランス力を高めるとともに、運動習慣を身に着けることを目指します。
筋力低下により転倒の不安がある、どんな運動を始めていいか不安がある方
向けの運動プログラムです。

対象

65～74歳の大阪市民で、運動習慣の取得を希望する方
その他の諸条件あり、裏面の「対象者確認シート」の基準に該当する方

場所

スポーツクラブ NAS 大阪ドームシティ
プレミアムスタジオ

参加費

無料

定員

10名

お一人様1期限り
受講可能

開催日

水曜日 14:00～15:00 (全12回)

1期開講

①6月3日 ②6月10日 ③6月17日 ④6月24日 ⑤7月1日 ⑥7月8日
⑦7月15日 ⑧7月22日 ⑨7月29日 ⑩8月5日 ⑪8月19日 ⑫8月26日

2期開講

①9月9日 ②9月16日 ③9月23日 ④9月30日 ⑤10月7日 ⑥10月14日 ⑦10月21日
⑧10月28日 ⑨11月4日 ⑩11月11日 ⑪11月18日 ⑫11月25日

3期開講

①12月2日 ②12月9日 ③12月16日 ④12月23日 ⑤2027年1月6日 ⑥1月13日
⑦1月20日 ⑧1月27日 ⑨2月3日 ⑩2月10日 ⑪2月17日 ⑫2月24日

申込

5月14日(木)～先着順

フロントにてお申込ください。

「対象者確認シート」「参加申込書兼同意書」を
記入いただきます。

詳しくは
こちら！

