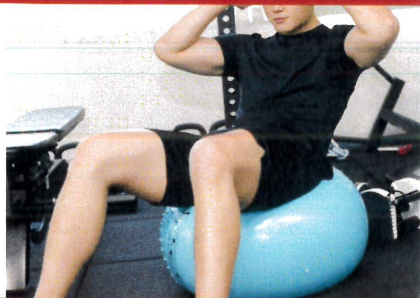


東淀川区全中学校対象「新しい地域クラブ」10月のご案内



フィジカルトレーニングのご案内

- あらゆる運動に通じる基礎トレーニングを習得！専門インストラクターによる正しいフォームで効果的に楽しい指導を受けられます。
 - 室内の専門的なトレーニングルームで実施するので快適にトレーニングが行えます。
 - 運動部の活動に必要な体幹トレーニングや、競技力向上を目指してバランスボールやチューブなどを使用したトレーニングを行います。
 - 腹筋や背筋が強くなることできれいな姿勢が作れます。吹奏楽や書道・茶道など文化系の活動にも最適です。
- 運動が得意な人、苦手な人、誰でも参加可能です。トレーニングする楽しさを実感しよう！丁寧にレッスンするので初心者も大歓迎です。

実施場所・時間

〈場所〉 **コナミスポーツクラブ 上新庄
(3階スタジオ)**

〈時間〉 **12:00～14:00**

日程

① **10月11日(土)**

② **10月18日(土)**

③ **10月25日(土)**

実施場所へのアクセス方法

コナミスポーツクラブ 上新庄
大阪市東淀川区上新庄2-24-24 上新庄南阪急ビル2F
阪急京都線上新庄駅「南出口」より徒歩1分
詳しいアクセスはこちらから→



参加方法・持ち物

参加費・保険料は無料です。

□申込方法について

- ・右の申込フォームから申込ください
- ・各申込期限は実施日の3日前です
- ・入力された個人情報 は本地域クラブの運営、管理のみに使用いたします

申込
フォー
ム



□当日の参加方法

・集合時間・場所：12:00・2階受付まで直接お越しください
(2階受付にて「地域クラブの参加者」であることをお伝えください)

・解散時間・場所：14:00・2階受付前で解散いたします

・持ち物：運動に適した服装・室内シューズ

水分補給用飲料・汗拭きタオル

10円1枚 (10円リターン式ロッカーを使用する場合)

・保護者のご見学について：保護者の方は3階スタジオ内でご見学いただけます。ご希望の場合は集合時にお申し出ください。入館許可証をお渡しいたします。また館内ルールなどのご案内文書を2階受付にてお渡しいたしますのでご確認をお願いいたします (館内の撮影およびギャラリーへの動線以外の立ち入りはお断りしております)。

ご不明な点などございましたら
こちらからお問い合わせをお願い
いたします。

問
合
せ



地域クラブとは

- 有資格者や専門性の高い指導者による指導が受けられます
- 初心者～上級者等のレベル別クラスのため、自分のペースで楽しむことが出来ます
- 様々なスポーツ・文化芸術活動を自由に選択し何度でも参加できます

大阪市教育委員会「令和7年度 部活動の地域移行モデル事業」
委託業者/ コナミスポーツ株式会社

詳細はこちら

