

現役アスリートが教える！

参加者全員に/  
記念品プレゼント

# お家でかんたんトレーニング



～コロナ太り解消編～

主催：津田生涯学習市民センター指定管理者  
大阪ガスビジネスクリエイト(株)

なりたい身体  
になろう！

<開催日時・場所>

2022年3月27日(日)

午前10時～午前11時30分

津田生涯学習市民センター

<定員>

20名(先着・事前予約制)

<参加費>

税込500円(テキスト代)

<持ち物>

動きやすい服装、シューズ  
筆記用具、水分補給用の飲物

<申込み>

3月6日(日)10時～

お電話・FAXまたは、窓口にて

TEL: 050-7102-3139

FAX: 072-859-6600



<講師>

## グルクンマスク(琉球ドラゴンプロレス代表)

「日本ヘルス&スポーツ学院」でウエイトトレーニングの基礎を専門的に学ぶ。卒業後は大手スポーツクラブ等でチーフインストラクターとして活躍。30歳でプロレスデビュー。現在もプロレスラーの傍らパーソナルトレーナーとして活動中。50歳を迎える現在でも、独自の理論と実践でその肉体を維持し続けている。



・マスクを着用してください。

新型コロナウイルス感染防止対策ご協力をお願い

・発熱(37.5度以上もしくは平熱より1度以上高い場合)、風邪のような症状のある方はご参加いただけません。

当日受付時に検温を行います。検温で発熱(37.5度以上もしくは平熱より1度以上高い場合)を確認した場合は入場をお断りします。そのほか新型コロナウイルス感染防止のため施設管理者が定めた事項を遵守していただき、指示に従っていただくようお願いいたします。

お預かりした個人情報は津田生涯学習市民センターが責任を持って管理し、本イベントの運営以外の目的には使用いたしません。