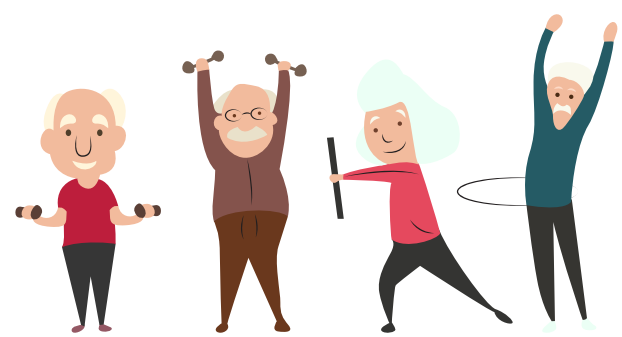


# 気軽に実践！ エクササイズ教室

参加無料



2025年11月30日① 9:30～15:30

会場：トモーニ 多目的スペース

## 学んで実践！コツコツ貯筋教室

講習会形式でロコモティブシンドロームについて学び、実技も交えながら筋力トレーニングの方法などをみなさんにお伝えします。

**時間** 9:30～10:30  
**対象** 60代以上  
\*若い方もOK  
**定員** 20名



## イキイキ筋活

ポッコリお腹が気になる方や筋肉をつけたい方など、トレーニング初心者の方でも気軽に参加できるプログラムです。

**時間** 11:00～11:30  
**対象** 30～50代(60代)の  
働き盛り世代  
**定員** 20名



## 親子からだ遊び

昔ながらの遊びやリズム運動などを取り入れ、子どもの運動能力向上とパパママの運動不足解消を目的としたプログラムです。



### 《キッズクラス》

**時間** 13:00～13:30  
**対象** 3～6歳(未就学児)  
+保護者1名  
**定員** 6組(親子12名)

### 《ジュニアクラス》

**時間** 14:00～14:30  
**対象** 小学校1～3年生  
+保護者1名  
**定員** 6組(親子12名)

## ゆるっとストレッチ

ストレッチは自律神経を整えたり血行を促進する等、体に良い効果があります。運動が苦手な方や体が硬い方でも参加いただけるプログラムです。

**時間** 15:00～15:30  
**対象** 若い方から  
ご高齢者まで  
**定員** 20名



各プログラムの詳細内容  
お問合せ・お申込はトモーニHPから

### トモーニ運営事務局

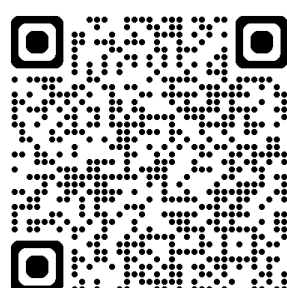
運営会社：(株)パソナ日本総務部

TEL：06-7896-8385

<https://www.tomo-ni.com/>

大阪府守口市橋波東之町3-2-38

京阪西三荘スクエアNorth1階



TOMO-NI 5th  
ANNIVERSARY

### 講師紹介

吉田 紗季

(株)パソナ日本総務部

#### 《保有資格》

- ・健康運動指導士
- ・Nasta PFT (パーソナルトレーナー)
- ・FTP ベーシックピラティスインストラクター
- ・Nasta キッズコーディネーショントレーナー

