

＼ 楽しく運動！ ／



けんこう

# 健幸筋トシ教室

健康な身体を目指したいけど、何を行ったらよいか悩んでいる方！



まずは、簡単な運動から始めてみませんか？

一緒に楽しく身体を動かしましょう！



日 時	11月1日～12月20日 毎週金曜日 午後2時～3時(全8回) ※一部、時間が延長となる日があります。
場 所	S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニングルームスタジオ 第3ホール
対 象	中学生以上
定 員	先着20人
参 加 費	市内在住・在勤・在学 1,600円 中学生 720円 市外 2,400円 中学生 1,040円 ※全8回分の料金となります。参加費は教室初日に現金でお支払いください。 また、教室参加後の返金はできませんので、ご了承ください。
内 容	ミニ体力テスト、ミニ講義(運動・食事について)、筋力トレーニング、レクリエーション運動、ダンベル・チューブトレーニング、有酸素運動(ウォーキング、リズム体操)、ストレッチ等
持 ち 物	運動に適した服装(Tシャツ、ジャージ等)、フタ付きの飲み物、タオル、室内用運動靴等
申 込 み	9月16日(月・祝)～10月22日(火)午前9時～午後4時30分までにS&Dスポーツアリーナ羽村2階トレーニングルームにお越しください。(トレーニングルームでのみ受付) ※月曜休館日は除く(祝日の場合は、開館しております)

-お問合せ-

NPO 法人羽村市スポーツ協会

TEL:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp