



楽しく筋トレ！



けんこう  
**健幸運動教室**



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？

楽しく一緒に身体を動かしましょう！

日 時：11月3日～12月22日 毎週金曜日 午後2時～3時（全8回）  
※1、3、8回目は午後2時～3時15分

場 所：S&Dスポーツアリーナ羽村2階 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：20人（先着順）



参加費：市内在住・在勤 1,200円 市外 1,760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：ミニ体カテスト、ミニ講義（運動、睡眠、食事について）、筋力トレーニング、レクリエーション運動、ダンベルトレーニング、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：10月1日（日）～10月22日（日）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へ直接お越しください。  
※月曜休館日は除く。

【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会

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

