



スポーツセンター トレーニングルームだより 3月



日に日に暖かさが感じられる季節となりました！元気にトレーニングしていきましょう！

アクアビクス

- 
- 日時 3月4、11、18、25日（全木曜日）
午後3時～3時50分
- 場所 羽村市スイミングセンター
- 定員 当日先着35名
- 参加費 市内在住・在勤 400円 市外 600円
- 申込み 当日の午後2時～2時50分までに、1階プール
受付前でお申込みください。

お問合せ

NPO法人羽村市体育協会
TEL 555-1698

羽村市スポーツセンター
TEL 555-0033

羽村市スイミングセンター
TEL 579-3210



お知らせ

3月22日
（月・振替休日）

通常通り
開館しています。是非、
お越しください！

卒業します…



「ありがとうございます。」皆様には、言葉では表せないくらい感謝の気持ちでいっぱいです。いつも笑顔でエアロビクスや健康体操に参加される方、ジムで真剣にトレーニングされる方々に、沢山の元気をいただきました。

私はスポーツセンターが大好きで、ここで出会った方、学んだことは一生の宝物です。思い出を胸に頑張ります。皆様も、お身体に気をつけてこれからも運動を楽しんでください。

3月末までトレーニングルームにいますので、お話できることを楽しみにしています。ありがとうございました。

芳賀 紀子



かんたん体操教室

運動不足の方や、健康維持・増進を目的とした方を対象に、
軽い有酸素運動や簡単な筋力トレーニングを行います。
一緒に汗を流しませんか？



日時 平成22年4月9日～30日
毎週金曜日 午前10時～11時 全4回

場所 羽村市スポーツセンター2階
第1～第3会議室 他

対象 50歳～69歳までの方

定員 先着25名
(定員になり次第締め切り)



参加費 市内在住・在勤の方 400円
市外の方 600円

内容 軽い有酸素運動、簡単な筋力トレーニング
ストレッチ



申込み 3月2日(火)から、NPO法人羽村市体育協会
事務局にお電話でお申込みいただくか、
直接2階事務局へお越してください。

NPO法人羽村市体育協会

☎042-555-1698