

スポーツセンター 3月 トレーニングルームだよ!

3月21日(月)は
通常通り
開館しております。

アクアビクス

日	時	3月3日、10日、17日、24日	毎週木曜日	午後3時～3時50分
場	所	羽村市スイミングセンター		
参	加	費	市内在住・在勤の方	400円
			市外の方	600円
定	員	35名	対	象 16才以上の方

※当日、午後2時～2時50分までにプール受付前でお申込みください。

青竹が仲間入り!!

スタジオとトレーニングルームに
青竹を設置しました。
ぜひ、ご利用ください。



効果

- 1、足裏の感覚を目覚めさせる。
- 2、ツボの刺激による全身への効果
- 3、血行促進
- 4、下腿の筋群を目覚めさせる。

注意点

- 1、靴下を履いた状態で使用する。
- 2、15分以上続けて踏まない。
- 3、勢いよく踏まない。
- 4、真上から踏むようにする。

※不明な点はトレーナーに
お尋ねください。

卒業します...

4年間という短い間でしたが、ありがとう
ございました。

スタジオプログラムに参加されている方、
ジムでトレーニングをされている方々に、
多くのことを学び、沢山の元気をいただきました。
初めてのエアロビクス、ジムの仕事、皆様との会話、
社会人という事、どれも初めての経験でしたが、
私はすごくスポーツトレーナーという仕事が
大好きです。スポーツセンターの皆様が大スキです。

これから先、百戦錬磨で頑張っていきます。

3月末までスポーツセンターにいますので、
いっぱいお話ししましょう!!

皆様には、本当に心から感謝しています。
本当にありがとうございました。

石垣 朋子



お問い合わせ NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698 FAX 042-555-1699

羽村市スイミングセンター

TEL 042-579-3210

体力づくり教室



今後の健康のために様々な運動を体験し、自分にあった運動方法を見つけませんか？

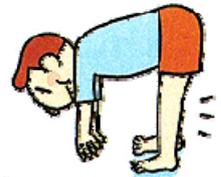
日 時 4月6日、13日、20日、27日 毎週水曜日
午前10時～11時 全4回

場 所 羽村市スポーツセンター2階 第3ホール

対 象 60歳以上

定 員 20名(先着順)

参 加 費 市内在住・在勤の方 400円
市外の方 600円



内 容 リズム体操、青竹エクササイズ、チューブエクササイズ、
エルゴメーター、油圧式マシントレーニング、
ストレッチなどを組み合わせて行います。

申 込 み 3月2日(水)から20日(日)の午後4時まで、
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、直接事務局へお越してください。



NPO法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698

