



# スポーツセンター トレーニングルームだより



新年度のスタートです。気持ちを新たにスタートしましょう！！



## 体力測定



### 4月30日(月・昭和の日振替休日)

- 場 所 羽村市スポーツセンター第2ホール(1階)
- 対象者 20歳～79歳までの羽村市在住・在勤の方
- 定 員 定員なし
- 参加費 100円(当日集金します)
- 時 間 平成24年4月1日現在の年齢  
65歳～79歳までの方 午前10時集合  
(10時30分開始・正午終了予定)  
20歳～64歳までの方 午後2時集合  
(2時30分開始・4時終了予定)

※時間厳守でお願いします

運動できる服装、室内用運動靴を持参してお越しく下さい。

【共通種目】：握力、上体起こし、長座体前屈

【年齢別種目】

☆65歳～79歳：開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

☆20歳～64歳：反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳び

申込み 4月3日(火)から4月29日(日)の午前9時から午後4時までにスポーツセンタートレーニングルーム(2階)にお越しいただくか、電話、FAX、またはEmailでお申込みください。FAX、Emailでお申込みの場合は、【氏名、住所、電話番号、4月1日現在の年齢】を明記ください。

※当日受付は行いませんのでご注意ください。

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@herb.ocn.ne.jp



共催：羽村市教育委員会・NPO法人羽村市体育協会



# 爽健美body教室

普段運動していない人でも大丈夫！  
運動を習慣づけたい方もぜひ！  
一緒に身体を動かしてみませんか??

日 時 平成24年 5月11日～7月27日 毎週金曜日(全12回)  
午後2時～3時  
(初回5月11日と第8回6月29日は講義を行うため、午後1時20分～3時)

会 場 スポーツセンター トレーニングルームスタジオ(講義時は第3会議室)

対 象 16歳以上

定 員 先着25名

参加費 市内在住・在勤 1,200円  
市外 1,800円



参加するには事前予約が  
必要です!!

内 容 健康づくりについての講義や、バランスボール、青竹エクササイズ、  
ストレッチなどを行います。

持 ち 物 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、  
フタ付きの容器に入った飲み物

申 込 み 4月3日(火)～4月29日(日) 午前9時～午後4時  
氏名・電話番号・住所(市内在住・在勤、市外)・年齢をご記入の上、  
電話・FAX・Eメールのいずれかでお申込みください。  
スポーツセンタートレーニングルームでも受け付けます。  
(在勤の方は、お勤め先もご記入ください)

NPO法人羽村市体育協会  
TEL 042-555-1698  
FAX 042-555-1699  
E-mail taikyuu@herd.ocn.ne.jp

