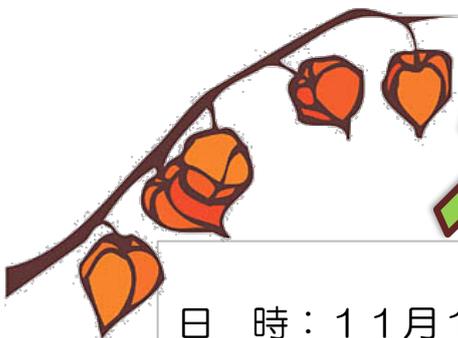


# 11月スポーツセンター トレーニングルームだよい



## スペシャルプログラム エアロ1

日時：11月17日（土）  
午前10時～11時30分  
場所：ゆとろぎ小ホール  
定員：当日先着100名  
対象：中学生以上  
参加費：市内在住・在勤100円（中学生50円）  
市外 150円（中学生70円）

## 羽村市完歩大会



日時：11月23日（祝日）雨天中止  
午前9時20分から順次玉川兄弟像前を出発  
集合：玉川兄弟像前広場 午前8時50分集合  
参加費：200円  
申込み：11月14日午後5時までにスポーツセンター2階NPO法人羽村市  
体育協会事務局に、参加費を添えて申し込んでください。  
（体協ホームページのダウンロードから申込書が取り出せます。）  
アドレス <http://www.hamura-taikyou.npo-jp.net>

※詳しくはポスター、チラシ、体協ホームページをご覧ください。



# 11月スタジオプログラム

スポーツセンター臨時休館中のトレーニングルームスタジオプログラムは、市内の他の施設を利用して開催いたします。

月	火	水	木	金	土	日
《場 所》 ゆ・・・ゆとろぎリハーサル室 ス・・・スポーツセンター			1	2 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	3	4 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
5	6	7 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	8	9 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	10	11 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
休						
12	13 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	14 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	15	16 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	17 (ゆ) 【エアロ1】 10:00~11:30 スペシャル プログラム	18 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
館						
19	20 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	21 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	22	23 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	24 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	25 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
日						
26	27 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	28 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	29	30 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	《強 度》 ・ウォーキング ★☆☆☆☆ ・ビギナーエアロ ★☆☆☆☆ ・エアロ1 ★☆☆☆☆ ・エアロ2 ★☆☆☆☆	

 ⇒ 2本続けてのご参加はできません。予めご了承ください。

## 【ゆとろぎ】リハーサル室

- ★定員：当日先着30名
- ★室内用運動靴をお持ちください。  
忘れた場合は参加できません。
- ★受付場所：B1階リハーサル室前

《受付時間》プログラム開始30分前から開始時間まで  
**必ずご本人が受付してください！**

## 【スポーツセンター】

- ★定員：なし
- ★外でのプログラムです。  
雨天時は中止となります。
- ★受付場所：玄関前

お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

