



スポーツセンター トレーニングルームだより

トレーニングルーム再開の お知らせ！！



平成25年1月4日(金)から再開します。
但し、3月31日(日)までの利用時間は
午前9時から午後5時までです。
(入室は午後4時まで)

冬のおすすめホットドリンク



しょうが紅茶

材料(1人分)

- ・生のしょうが: 1かけ
(チューブ可)
- ・紅茶: 1杯
- ・砂糖、はちみつ(お好みで)

【作り方】

- ①しょうがをすりおろす
- ②しょうがをしぼり、汁だけを残す
- ③紅茶にしょうがの汁を入れる
(チューブの場合は2センチ位が目安)
- ④お好みで砂糖、はちみつを♪

はちみつレモン

材料(1人分)

- ・はちみつ: 大さじ2
- ・レモン汁: 大さじ1~2
- ・おろししょうが(お好みで)

【作り方】

- ①はちみつ、レモン汁をカップに入れる
- ②熱湯を入れる
- ③お好みでおろししょうがを入れても良い

※はちみつ、レモン汁は多めが良い

12月スタジオプログラム



月	火	水	木	金	土	日	
《場 所》 ①・・・ゆとろぎリハーサル室 ②・・・スポーツセンター		《強 度》 ・ウォーキング ★☆☆☆☆ ・ビギナーエアロ ★☆☆☆☆ ・エアロ2 ★★★★★				1	2 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00
3	4 ① 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	5 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00	6	7 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00	8	9 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00	
休	10	11 ① 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	12 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00	13	14 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00	15	16 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00
館	17	18 ① 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	19 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00	20	21 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00	22 ① 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	23 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00
日	24	25 ① 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	26 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00	27	28 ② 【ウォーキング】 10:00~11:00	29	30
31	⇒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

お問い合わせ

NPO法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699

