

スポーツセンター
トレーニングルームだより



スポーツの秋！芸術の秋！食欲の秋！

第66回羽村市市民体育祭

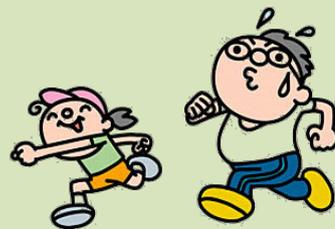
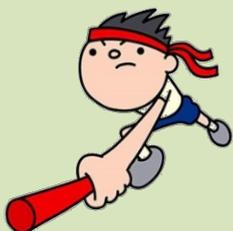
10月13日（日）

雨天:14日（月・祝）

会場：富士見公園グラウンド

開会式：午前8時45分開始

閉会式：午後3時30分予定



10月14日（月・祝）は開館しています

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou - m@sage.ocn.ne.jp



あなたのための運動教室

～筋力アップで貯筋アップ! ?～

日時 平成25年11月1日～12月20日 毎週金曜日(全8回)
午後2時～3時

場所 羽村市スポーツセンタートレーニングルームスタジオ

対象 55歳～65歳までの方

定員 先着20名

参加費 市内在住・在勤 800円
市外 1,200円

内容 ウォーキング、簡単な筋力トレーニング、
ストレッチなど

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオルなど

申込み 10月8日(火)～10月29日(火)

午前9時～午後4時までに氏名・電話番号・お住まい(市内在住・在勤、市外)・年齢をご記入の上、(電話・FAX・Eメール・トレーニングルーム直接)のいずれかでお申し込みください。

※当日受付は行いません。

だれでも気軽に
参加できる運動
教室です☆



NPO法人羽村市体育協会

TEL042-555-1698

FAX042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

