

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。気分も新たにトレーニングを続けましょう♪



お知らせ



4月29日（火・祝）午前のビギナーエアロビクス、
エアロビクス2は体力測定開催のため中止とさせて
いただきます。

※午後7時～のステップサーキットは通常通り行います。
※体力測定についてはチラシをご覧ください。

新人紹介

4月からスポーツトレーナーとして働かせて頂きます、

いいむらあやこ
飯村采子です。

スポーツトレーナーとしての実践力はまだございませんが、
活動を行っていく中で学び、成長していきたいと思えます。
みなさんと楽しさを共有できるような空間を作り、生き生き
とした生活が送れるようサポートして参りたいと考えており
ます。宜しくお願い致します。

NEW!!

トレーニングマシンが新しいもの
になりました。
使い方など不明な点はトレーナー
にお尋ねください。



出雲大社と伊勢神宮にお参りに行ってきました。
幸せのお裾分けです♡

平成二十六年三月十六日
奉拝

出雲大社

平成二十六年三月十八日
伊勢神宮内宮

伊勢神宮内宮・外宮

平成二十六年三月十八日
伊勢神宮外宮

お問い合わせ

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

一緒に体を動かしませんか?

運動

ダイエット教室

- 日時 平成26年5月9日～7月18日
毎週金曜日(全11回) 午後2時～3時15分
- 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 20～65歳までの男女
- 定員 先着25名
- 参加費 市内在住・在勤の方 1,100円
市外の方 1,650円
- 内容 有酸素運動(ウォーキング、リズム体操など)
筋力トレーニング、ストレッチなど
- 持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴など
- 申込み 4月2日(水)～4月27日(日)
午前9時～午後4時まで
氏名・電話番号・お住まい(市内在住・在勤、市外)・
年齢をご記入のうえ、(電話、FAX、Eメール、トレー
ニングルーム直接)のいずれかでお申込みください。



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

