

# 4月 トレーニンググループだより

新年度になりました。過ごしやすく、温かい気候となりましたので、気持ちよく体を動かしましょう！



4月30日(日) 体力測定実施に伴い、

**ビギナー健康体操・エアロビクス3**は中止となります。

ご迷惑をおかけしますが、宜しくお願い致します。  
尚、スタジオ個人利用はご利用いただけます。

## みんながジム・スタジオを快適に利用するために… 気をつけたい4つのこと

安全に運動を  
行いましょう♪

### 1 運動に適した服装で

ジーパンやシャツ、ワンピースは動きづらい上に、マシンにひっかかってしまう恐れがあるので、Tシャツやジャージなどをご利用ください。



エチケットを  
心がけましょう♪

### 2 ニオイや香り

快適な汗も他人には気になるところです。また、ニオイを抑えるために使っていた香水や香りの強い柔軟剤も、中には不快に思う方がいます。



大切に使いましょう♪

### 3 ダンベル

ダンベルをドンと床に落とすとケガや破損に繋がる上、大きな音にびっくりされる方がいます。イヤホンをしながらトレーニングをされている方は要注意です。また、長時間ベンチを離れる場合は、ダンベルを元の位置へ戻しましょう。



改めて意識しましょう♪

気持ち良く  
使いましょう♪

### 4 周囲への 思いやり

マシンに座りっぱなしでの雑談や、動線を塞ぐ立ち話、また、ご友人の分までの受付やレッスンの場所取りはご遠慮ください。

参考文献：Live

【お問合せ】

NPO法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698 FAX 042-555-1699

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



# 体力測定

～年に1度の体力測定！ご自身の体力をチェックしてみませんか？  
皆さまのご参加お待ちしております！～

日時 平成29年4月30日(日)  
【65歳～79歳までの方】  
午前10時受付開始(測定10時30分～正午終了予定)  
【20歳～64歳までの方】  
午後2時受付開始(測定2時30分～4時終了予定)



会場 スポーツセンター第1ホール

対象 20歳～79歳までの羽村市在住・在勤の方

参加費 100円(当日、現金でお支払ください)



持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、タオルなど

申込み 4月1日(土)午前9時から29日(土)午後3時まで受付  
※月曜日は休館日のため、受付できません。  
(平日は午後9時、土日は午後4時30分まで)  
[氏名・住所(在勤の方は勤務先)・電話番号・4月1日現在の年齢] を直接スポーツセンター2階トレーニングルームへ、またはNPO法人羽村市体育協会の携帯電話・FAX・E-mailでお申込みください。

**※当日受付は行いませんのでご注意ください！**

## 【共通種目】

握力・上体起こし・長座体前屈

## 【20～64歳対象種目】

反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび

## 【65～79歳対象種目】

開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

NPO 法人羽村市体育協会

携帯電話 090-2170-7009 FAX 042-555-1699

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