

3月 スポーツセンター トレーニングルームだより



今までありがとうございました！

私事ですが、3月をもってNPO法人羽村市体育協会を退職することになりました。

羽村市スポーツセンターのトレーナーとして約5年勤めて参りましたが、ジムやエアロビクスなどのスタジオプログラムを通して、私自身運動の大切さはもちろん、楽しさ、達成感を改めて感じました。それ以上に、皆様と楽しく過ごさせていただいた日々は、私の宝物です。

優しく、時に人生の先輩としてアドバイスをくださり、いつも笑顔でスポーツセンターに足を運んでくださる皆様には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

新しい場所での生活は不安もありますが、ここでの経験を踏まえて私らしく！前向きに！頑張っていきたいと思います！

皆様も、これからも運動を続けて健康で素敵な生活をお過ごしください。

スポーツトレーナー 青木 静香



《青木トレーナー 最終 Week 頑張ります！》

プログラム以外でもたくさんお話ししましょうね～！

3月27日(火):ビギナーエアロビクス

28日(水):ステップ1

29日(木):ステップ2

30日(金):健康体操

31日(土):エアロビクス1、エアロビクス2

5年分の総まとめ！！最終レッスンとなりますので、ぜひ皆様のご参加をお待ちしています～！！





お知らせ

4月1日より個人使用が変わります。

【変更点1】 個人使用料金の変更

トレーニングルーム			使用料金(円)
ジム	大人	市内	100 ⇒ 150
		市外	150 ⇒ 220
スタジオ	大人	市内	100 ⇒ 150
		市外	100 ⇒ 220
	中学生	市内	50 ⇒ 70
		市外	70 ⇒ 110

- ・4月以降、150円券と70円券を1階事務室で発売します。
※現在販売中の回数券も引き続きご利用頂けます。

【変更点2】 使用時間の変更(スタジオプログラム参加を除く)

- ・ジム・スタジオ個人利用共に4時間まで⇒**2時間まで**
※入室時間から退室まで2時間までとなります。
- ・2時間を過ぎた場合はもう一度受付となります。
- ・プログラム参加前後の時間に、ジムでトレーニングをする方は、プログラム参加中の時間も、ジム使用時間に含まれますので、お気を付けください。

【変更点3】 スタジオプログラム受付時間の変更

- ・各スタジオプログラムの**1時間前**から受付を開始します。
※スタジオ入場も同様となります。

※何か不明な点等ございましたらトレーナーまでお願いします。



【お問合せ】

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