



スポーツセンター トレーニングルームだより

☆お知らせ☆

7月16日(月・祝日)は通常通り開館しています。

【水中ウォーキング講習会】

日 時：7月28日(土)
午前10時～10時50分
場 所：スイミングセンター
対 象：16歳以上
定 員：先着30名
参加費：市内在住・在勤の方 400円
市外の方 600円
持ち物：水着、帽子、タオル
申込み：当日の午前9時～9時50分までに
プール受付前にてお申込みください



祭 はむら夏まつりパットゴルフ 祭

日 時：7月29日(日)午後4時頃から
場 所：市役所通り「香蘭飯店」前
参加費：無料(どなたでもご参加頂けます)

※参加賞がなくなり次第終了となります
みなさんのご参加お待ちしております！



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

真夏のメンズエアロビクス



～目覚めろ筋肉～



男性限定！初心者大歓迎！真夏にいい汗流しましょう！

【日 時】 8月3日(金) 午後2時～午後3時30分

【場 所】 スポーツセンター 2階トレーニングルームスタジオ

【対 象】 中学生以上の男性

【参加費】 市内在住・在勤の方 大人150円・中学生70円
市外の方 大人220円・中学生110円
※当日に現金でお支払いください。

【内 容】 初心者向けエアロビクス
筋力トレーニング
ストレッチ等

【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】 7月1日(日)午前9時から8月2日(木)午後4時30分まで受付。
氏名・電話番号・年齢を下記のいずれかの方法でお申込みください。

- ・スポーツセンター2階トレーニングルームへ
- ・携帯電話(090-2170-7009)
- ・FAX(042-555-1699)
- ・E-mail(taikyou-m@sage.ocn.ne.jp)

※トレーニングルーム、携帯電話は、7月16日(月・祝日)以外の月曜日を
除く午前9時～午後4時30分まで受付となります。