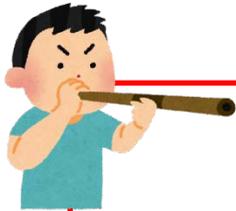
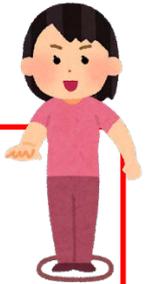




# スポーツセンター トレーニングルームだより



## スポーツフェスタ



誰でも楽しく体験できる！

日時：11月17日(土)10時30分～14時30分

会場：羽村市スポーツセンター

持ち物：室内履き

参加費無料、障がい者の方もすべての種目に体験できます。

体験種目：キンボール、ドッチビー、ラインナップ、ポッチャ、  
スポーツ吹き矢、スポーツ輪投げ、ペタンク

★7種目すべてに挑戦して、豪華スポーツ用品と各市町村の特産品を  
ゲットできるスタンプラリーも開催！！

★パラリンピック種目の体験もできます！！

★西多摩のご当地キャラが大集合！！

【お問合せ】042-555-0033(羽村市スポーツセンター)

※駐車場が混雑するかもしれませんので、ご注意ください。

### お知らせ

3日(土・文化の日)と23日(金・勤労感謝の日)も

通常どおり開館しています。

### 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

# 年末運動ダイエット

## ～防ごう！正月太り～

誘惑の多い年末年始！！

運動して正月太りにくい体づくり！！

冬の今がチャンス！！燃やせ脂肪🔥

日時 12月7日～28日 毎週金曜日(全4回) 午後2時～午後3時

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 18歳以上

定員 先着20名

参加費 市内在住・在勤の方 600円

市外の方 880円



※全4回分の料金です。当日現金でお支払いください。

内容 有酸素運動(エアロビクス)、筋力トレーニング、ストレッチ等

※運動できる服装で、室内用運動靴・飲み物・タオルなどをご持参  
ください。

申込み 11月1日(木)～30日(金)の午前9時～午後4時30分までに下記の

いずれかの方法でお申込みください。(必須：氏名・住所・電話番号・年齢)

■スポーツセンター2階トレーニングルームへ直接

■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と携帯電話は月曜休館日を除きます。