



スポーツセンター トレーニングルームだより



お知らせ

4日(月・振休)通常どおり開館しています。
ぜひ、お越しください。

水中ウォーキング講習会



初めての方でも
大丈夫です!!

膝・腰が痛い方にも
オススメ☆
様々な歩き方を
紹介します。

日時：11月30日(土)
午前10時00分~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人
参加費：市内在住・在勤の方 400円
市外の方 600円
持ち物：水着、水泳帽、タオルなど
申込み：当日の午前9時00分~9時50分までに
プール受付前にてお申込みください。

体と相談しよう!!

体に痛みがあったり、体調が
優れない日は無理せずに!!
運動の途中でも
違和感を感じたら
お休みしましょう♪



お問合せ

NPO法人羽村市体育協会
電話：042-555-1698
FAX：042-555-1699

Eメール：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



年末年始 運動教室

楽しく体を動かしましょう♪

日 時：12月6日～1月31日毎週金曜日

午後2時～3時 全8回(1月3日は除く)

場 所：スポーツセンター2F トレーニングルームスタジオ

対 象：18歳以上

定 員：20人(先着順)

参加費：市内在住・在勤 1,200円 市外 1,760円 (全8回分)

※教室初日に現金でお支払いください。

内 容：有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた全身運動

基礎を学び、応用して強度を高めていきます！

申込み：11月1日(金)～30日(土)午前9時～午後4時30分までに

住所(在勤の方は勤務先)・氏名・年齢・電話番号を

下記のいずれかの方法でお申込みください。

申込み先

NPO 法人羽村市体育協会

■電話 090-2170-7009

■FAX 042-555-1699

■Eメール taikyou-m@sage.ne.jp

■トレーニングルームへ直接

※電話および直接の場合は、祝日以外の月曜日を除く

