

# トレーニングルームだより号外

## 卒業します

### 16年間 ありがとうございました

16年間…あーもう16年経ったのかと思うほどあっという間でした。今までのトレーナーの中で最長記録です。(もちろん年齢も…)自分がこんな記録を作るとも思っていませんでした。

今回、家庭の事情でこのような決断にいたりました。本当に大好きな仕事で、ずっと続けていきたくかった。スポーツセンターの雰囲気も皆さんも大好きでした。

結婚をして出産をして、そのたびに皆さんにいろいろなアドバイスをいただき、感謝しています。スポーツセンターには人生の先輩方がたくさんいらっしゃってお話するたびに新しい発見があり、どんな本を読むよりも参考になりました。私は皆さんに育てていただいたと思っております。

ここで働いた16年間は私にとって忘れられない大切な宝物です。トレーナーは一新しますが、若さみなぎるパワーで皆さんと楽しくトレーニングをしていくはずです。なかなか個性豊かなトレーナーたちです。どんな子たちなのか探ってみてくださいね。

これからもスポーツセンタートレーナーをよろしくお願い致します。

まだまだ書きたいことが山のようにありますが、1枚ではおさまらないのでこの辺で…。

そして皆さんもまだ続くコロナ禍…健康第一！体を動かしてどうぞご自愛ください。ありがとうございました。

石原雅子





# Ishihara Last Aero

**日時** 3月27日(土)14:00~15:00

**内容** A1程度

**ウォーミングアップ 15分、メイン 30分、通し、筋トレ、ストレッチ 15分**

**申込み** 3月20日(土)~26日(金)

**定員** 事前申し込み先着 16人

**担当** 石原雅子

## 【申込み方法】

3月20日(土)~26(金)9:00~16:00までトレーニングルームで参加券を配布します。※月曜日休館  
なくなり次第配布を終了します。  
1人1枚の配布です。

## 【参加費】

市内在住・在勤の方 150円

市外の方 220円

参加当日チケットを購入するか回数券をお持ちください。



## 【問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

☎042-555-1698