

レッツチャレンジ！ はじめての ステップエクササイズ♪

～音に合わせてステップ台を昇り降りしよう～

**参加者
募集!!**

ご友人・ご家族
おひとりでも
ご参加 OK!!

全身持久力・筋力 UP
バランス能力の向上
脂肪燃焼効果 など

初心者大歓迎!!
ひとつひとつゆっくり
進めていきます♪

日時	令和 7 年 11 月 毎週土曜日 午前 11 時～正午 全 5 回 (受付開始:午前 10 時 30 分)	申込期間	令和 7 年 10 月 4 日(土)～10 月 30 日(木) 午前 9 時 00 分～午後 4 時 30 分 ※休館日(月曜日の平日)を除く
場所	S&D スポーツアリーナ羽村 2 階 トレーニングルームスタジオ	直接申込	S&D スポーツアリーナ羽村 2 階 トレーニングルーム
内容	ステップエクササイズ 筋力トレーニング ダンベルトレーニング	電話	042-555-1698
参加費	市内在住・在勤・在学 200 円/中学生 90 円 市外 300 円/中学生 130 円 ※各回、回数券またはスタジオ利用券で支払い	QRコード	  ▲申込フォーム ▲羽村市公式サイト
定員	20 名(先着)	⚠ 注意事項 ⚠ ・氏名・年齢・電話番号をご確認の上、直接申込・電話・QRコードのいずれかでお申込みください。 ・開始時間を過ぎた場合はご参加いただけません。 ・券売機で回数券またはスタジオ利用券を買い求めの上、動ける服装で受付までお越しください。 ・お着替えやロッカーが必要な場合は 1 階更衣室をご利用ください。	
持ち物	室内用運動靴・蓋付きの飲み物・タオル 等		
服装	動きやすい服装 ※ワイシャツ・ジーパン・ベルト等の伸縮性のないものはご遠慮ください		

音に合わせて楽しく有酸素運動ができます。下肢の筋肉を鍛えることで転倒予防にもつながります!!
スポーツの秋、新しいスタートに参加してみませんか？



【お問い合わせ】
NPO 法人羽村市スポーツ協会
電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 メール:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp