

青竹サーキット教室

9月

1日(火)	9日(水)	10日(木)
10:00~10:45	13:30~14:15	15:30~16:15
16日(水)	20日(日)	
13:30~14:15	13:30~14:15	15:00~15:45
22日(火)	24日(木)	30日(水)
10:00~10:45	15:30~16:15	13:30~14:15



※最大、8日間参加可能です。

20日(日)は、どちらかを選択してください。

【内容】体操(足のマッサージ)→サーキット→ストレッチ

サーキットでは青竹エクササイズと簡単な筋力トレーニングを交互に行います。

※サーキットとは、有酸素運動と無酸素運動を交互に行うトレーニング方法です。

初めての方でも、安心してご参加いただけます♪

【会場】
スポーツセンター2階
第3ホール

【定員】
各回15人
※先着順となります。



【参加費】
市内在住在勤の方 150円(中学生 70円)
市外の方 220円(中学生 110円)

※申込み時に、現金にて参加日数分をおつりのないようにお支払ください。

【申込み】
8月22日(土)から各回前日の午前9時~午後4時まで
スポーツセンター2階トレーニングルームで直接お申し込みください。

※月曜日は休館日となります。

ご参加されるご自身でお申し込みください。

羽村市体育協会HPに申込み用紙がありますので、事前記入をおすすめします♪

《お問合せ》

NPO 法人羽村市体育協会 042-555-1698