



ビギナーエアロビクス 筋トレ&ストレッチ

ビギナーエアロビクス	14:00~14:40	10:00~10:40
【第2ホール】定員25人	9日(金)・13日(火) 20日(火)・28日(水)	31日(土)

《内容》ウォーミングアップ：15分 メインパート：15分 筋トレ：5分
立ってストレッチ：5分

筋トレ&ストレッチ	13:30~14:10
【第3ホール】定員15人	11日(日)・25日(日)



《内容》体操：10分 筋トレ：15分(スクワット・腕立て伏せ・背筋・腹筋)
ストレッチ：15分

申し込み方法が変わります!!

9月23日(水) 14:30~スポーツセンター2階トレーニングルームにて
参加券を配布します。

24日(木)~各回前日の9:00~20:30まで。
参加希望日の参加券を受け取り、参加当日にお持ちください。
(土・日は16:00まで。月曜日は休館日です。)

※参加券とは参加が確約された証になります。定員数の参加券を配布いたします。

最大7日間参加できますが、確実に参加できる日をお選びください。
ご本人様の分のみでお願いします。

【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)

※参加当日に券売機でチケットを購入するか、回数券をお持ちください。



レッスン中も**マスク着用**をお願いします。
スポーツ用や、マウスシールドなどを
おすすめします。

【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会 042-555-1698