

# みんなの体力チェック 特別イベント！ お手軽♡トレーニングレッスン

体力、筋力は動かさなければ徐々に低下します。

そこで、今回は当日行われる[みんなの体力チェック]へ参加した方限定

で、ストレッチポールと自宅で出来るトレーニングレッスンをおこないます♪

**各回先着 16名、参加費無料**の1日限りの特別企画！

腰痛、膝痛予防のためにもこの機会にぜひご参加下さい☆



日時：11月23日(火)①10時30分～11時15分の回

②11時30分～12時15分の回

(希望の時間帯をお選びください。どちらも内容は同じです)

場所：総合体育館2階会議室 定員：**各回先着 16名** 参加費：**無料**

対象：高校生相当以上の市民の方で、同日9時から行われる、

みんなの体力チェックへ参加された方(高校生の方は身分証持参)

内容：ストレッチポールと自宅で出来るトレーニング

※各自で体力チェックを済ませた後にレッスンへご参加下さい

持ち物：室内シューズ・運動できる服装

※ジーンズ、スラックスなどベルト付きのもの及び、ワイシャツやブラウスなどの伸縮性の無い服装は不可

申し込み：11月9日(火)午前9時から電話または総合体育館にて

先着順に受付 ※空きがあれば当日申し込みも可

お問い合わせ：武蔵村山市総合体育館 042-520-0082