

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 20 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(木) 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 20 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10日(金)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