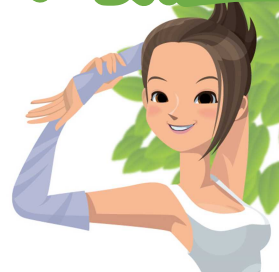


参加無料

ゆるっとシェイプアップ教室 のお知らせ



最近、体を動かしていない方、運動不足だと思う方で「ひとりで運動をするのは、つまらない！！」という方はいませんか？
そのような方は、専門の講師からアドバイスを受け、みんなと一緒に体を動かしましょう。

みんなと一緒に体を動かすことで、楽しく運動ができるはずです。

さて、月替わりテーマで送るプロによるココロとカラダを整える安心のフィットネスサポート **10月**は**スポーツを楽しみたい人に 怪我や故障なくチカラを出す コンデショニングエクササイズ**をテーマに初めての方でもわかりやすく、効率良くシェイプアップができるはずです。
みなさんのご参加をお待ちしています。

日	時	令和元年10月29日（火） 午後6時30分～午後8時（出入り自由）	
場	所	スポーツセンター 柔剣道場（会議室）	
講	師	NPO 法人 地域威尔ネット インストラクター	
内	容	有酸素運動、ストレッチ	
持	ち	物	運動しやすい服装・上靴・タオル・飲み物など

【問い合わせ先】 滝上町教育委員会社会教育係
TEL29-2111（内線 264）



主催：滝上町・滝上町教育委員会
共催：NPO 法人滝上町スポーツ協会

※主催者は事故等の責任は一切負いません。参加者は、各自で傷害保険等に加入願います。
※事業結果、記録写真等が広報、新聞等に掲載される場合があります。あらかじめご了承ください。