

回覧



トレーニングにチャレンジ!

運動って1人で頑張るのは大変ですよね?
でも心配いりません!!

そんなあなたにぴったりの場所がここにあります。

元気クラブの
【トレーニング教室】で、
一緒に笑顔で汗を流しましょう。

ここにはあなたの健康を応援する仲間がいます。

一緒に健康ライフの新しい一歩を踏み出しませんか?
私たちと一緒に、あなたの「できる」を見つけに来て
ください。お待ちしております!

対象 20代～60代の男女15名

19:00～20:30 月2回(木曜日)
年間20回開催

場所 たまかわ文化体育館

第1期 簡単ボクササイズ&ちょこっと脂肪撃退

5/8 5/22 6/12 6/26

第2期 本気で脂肪をやっつける&内側引き締め

7/10 7/24 8/7 8/21

第3期 ステップ台で簡単エアロ&筋トレ

9/11 9/25 10/9 10/23

第4期 クリスマス・お正月に太らせない体をつくる

11/13 11/27 12/11 12/25

第5期 誰でも・いつでも・どこでもできる筋トレ

1/8 1/22 2/12 2/26

詳しくはチラシ裏面をチェック!

今日から一緒にはじめましょう！

開催日：月2回(木曜日)19:00～20:45

※日程は右記の通り

場 所：たまかわ文化体育館内

トレーニング室

対 象：20代～60代の男女 15名

講 師：遠藤 麻希 先生

(健康運動実践指導者)

参加費：参加費+トレーニング室チケット

※下記の通り

参加費

	年払い (全20回)	1期払い (1期4回)
会員	3,850円	800円
非会員	9,900円	2,000円



トレーニング室チケット代

	1回券	回数券(6枚)
会員	100円	500円
非会員	200円	1,000円

申 込：事務局までお電話(0247-57-7313)または下記の申込フォームよりお申し込みください。



その他：事業風景を広報等に掲載する場合がありますので事前にご了承をお願いします。

随時募集参加者募集中！
気軽にお問い合わせください！

第1期	簡単ボクササイズ&ちょこっと脂肪撃退			
	5/8	5/22	6/12	6/26
第2期	本気で脂肪をやっつける&内側引き締め			
	7/10	7/24	8/7	8/21
第3期	ステップ台で簡単エアロ&筋トレ			
	9/11	9/25	10/9	10/23
第4期	クリスマス・お正月に太らせない体をつくる			
	11/13	11/27	12/11	12/25
第5期	誰でも・いつでも・どこでもできる筋トレ			
	1/8	1/22	2/12	2/26



NPO法人
たまかわ元気スポーツクラブ

玉川村小高字大谷地71たまかわ文化体育館内

☎ 0247-57-7313

平日8:30～17:15 定休：土日祝



TAMAKAWA_GENKI_SC