

動いて！笑って！トレーニング！

げんきUP教室

参加者募集

元気クラブのげんきUP教室で“なりたい自分”を叶える

01



柔軟性や心肺機能向上

定期的な運動で筋力や柔軟性の向上、心臓血管機能の改善、骨密度の維持や向上を目指しましょう！

02



ストレス軽減

運動中はその動作に集中するため、日常生活のストレスから一時的に離れることができます。

03



リフレッシュ＆達成感

身体を動かして心身をリフレッシュ！また、トレーニングを通じて目標を設定し、それを達成することで、自己成長や達成感を得ることができます。

4月～11月/月2回
継続しよう！

汗をかこう！
1回90分

筋トレ＆
有酸素運動

講師の指導で
質の良い運動を！

詳細は裏側をチェック！

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

スポーツクラブ



TAMAKAWA_GENKI_SC

げんきUP教室日程

開催日 4月～11月 木曜日 月2回
日程は下記の通り

時間 13:30～15:00

場所 たまかわ文化体育館

定員 中高年 20名程度

参加費 前期(4月～7月)、後期(8月～11月)

- ・ 元気クラブ会員 2,000円
- ・ 非会員 4,000円

講師 遠藤 麻希 先生
(健康運動指導者)

申込 たまかわ元気スポーツクラブまで、直接、またはお電話でお申し込みください。

その他 活動写真を広報などに掲載する場合がありますので事前にご了承ください。

日程

前期 4月～7月	4/10 4/24	5/8 5/22	6/12 6/26※	7/10※ 7/24※
後期 8月～11月	8/7 8/21	9/11 9/25	10/9 10/23※	11/13※ 11/27

※はクックドームで開催

服装・持ち物について

汗をかきますので
タオルと飲み物を
忘れずにご持参
ください。

動きやすい服装で
お越しください。



当日のお天気によって、予告なく屋外での活動になる場合もありますので、

- ・ 帽子
- ・ 屋内用運動靴
- ・ 屋外用運動靴

を毎回ご準備ください。

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

スポーツクラブ

WINNER

GOOO

BIG



TAMAKAWA_GENKI_SC