誰でもできる簡単な運動教室　全４回コース

新しいことに挑戦したい、多くの人たちと交流したい、グループ、家族、個人で気軽にスポーツを楽しみませんか。運動が苦手な方、体力に不安な方も大歓迎！楽しく参加できる運動教室を開催いたします。

毎週月曜日１０時からストレッチや簡単にできる筋力トレーニング等、全４回コースとなっております。

参加費は無料です。シューズ、タオル、飲み物をご持参の上、是非お気軽にご参加ください。

※全４回ですが、都合のよいときだけの参加でもかまいません

※開催日が変更となりました。

日　時：10 月 15 日, 22 日, 11 月 5 日, 12 日
月曜日１０：００～１１：３０（全４回）

定　員：先着２０名

対象者：どなたでも参加できます

場　所：相去地区交流センター

講　師：菊池広人コーチ

☆菊池広人コーチは高齢の健康に関する指導を様々な場所で行っています。

特定非営利活動法人
北上アスレチック
＆ラグビー倶楽部
〒024-0061
岩手県北上市大通り 1-3-1
おでんせプラザぐろーぶ３F
TEL&FAX:0197-61-3339
e-mail:karc@kitakami-rugby.net

総合型地域スポーツクラブの北上アスレチック＆ラグビー倶楽部はスポーツ振興くじ

toto の助成を受けて事業を行っております

※写真は運動内容の一部例です

-お問い合わせ・申込み-

申込用紙に記入し、FAX 又は直接北上アスレチック＆ラグビー倶楽部までお申し込みください。

TEL･FAX：０１９７－６１－３３３９

受付時間：月～金曜日　１０～１８時にお願いします。

※申込書による個人情報については、北上アスレチック＆ラグビー倶楽部事業以外に使用いたしません。

---------- 〈きりとり〉 ----------

誰でもできる簡単な運動教室　全４回コース申込書

ふりがな
氏　名　　年齢　　歳　　性別　男・女

住　所

連絡先