

誰でもできる簡単な運動教室 全5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。

毎週金曜日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5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5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12日、19日、26日、11月9日、16日
金曜日10:00～11:30（全5回）

定員：先着20名

対象者：どなたでも参加できます

場所：口内地区交流センター

講師：菊池広人コーチ、三田香織コーチ



※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 又は直接口内交流センターまでお申し込みください。

TEL・FAX：0197-69-2001

受付時間：月～土曜日 9～17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5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

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

おでんせプラザぐるーぶ3F

TEL&FAX:0197-61-3339

e-mail:karoc@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。