

睦沢ふれあいスポーツクラブ主催

元気になるエクササイズ教室募集

年齢なんて関係ない！！
やりたい気持ちがいちばん

ストレッチ・筋トレ・体幹作り
シェイプUP！

効果バツグン！？

楽しくリズムに乗って体を動かし
汗をかいてリフレッシュしましょう！



ハロウィンで着ぐるみを着ている



インストラクター
原典子先生

実施日：令和3年4月6日から令和4年3月29日 毎週火曜日

時間：午前10時から11時 1時間

場所：睦沢町総合体育館 剣道場

対象：一般

参加費：月1,500円

※睦沢ふれあいスポーツクラブ年会費が必要

◎毎週は無理の方
睦沢ふれあいスポーツクラブ会員限定

切り取り線

元気になるエクササイズ参加申込書 2021年 月 日

会員NO	氏名	〒	住所	連絡先	年齢

元気になるエクササイズ教室

令和3年度カレンダー(毎週火曜日)



午前10時から

場所:剣道場

4月	6日	13日	20日	27日		
5月	4日	11日	18日	25日		
6月	1日	8日	15日	22日	29日	
7月	6日	13日	20日	27日		
8月	3日	10日	17日	24日	31日	
9月	7日	14日	21日	28日		
10月	5日	12日	19日	26日		
11月	2日	9日	16日	23日	30日	
12月	7日	14日	21日	28日		
1月	4日	11日	18日	25日		日
2月	1日	8日	15日	22日		
3月	1日	8日	15日	22日	29日	

◎参加費 1ヶ月 1,500円

1回参加:500円(睦沢ふれあいスポーツクラブ会員限定)

睦沢 ふれあいスポーツクラブ TEL:0475-44-5211