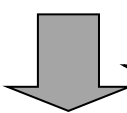


体育館だより



運動不足解消のコツは 普段の生活にあり！！

- ・面倒くさいから動きたくない
- ・余分な動きは必要ない
- ・楽をしたいからできるだけ動きたくない



意識を
変えましょう！

- ・自ら率先して動く
- ・人より多く動く
- ・こまめに動き回る



- ・日常生活の動きを増やすことを『運動』ととらえましょう。
- ・普段からの心がけで活動量は増やすことができます。
- ・他の人より多く動いて、**運動量 UP!** を心がけましょう



総合体育館には、町民の方が110円で使用していただける**トレーニングルーム**があります。

初めての方・不安のある方は、インストラクター指導日にあわせて来て下さい

トレーニングルームの使用には
室内シューズが必要です！



* 11枚綴り券(1,100円)もあります。
ぜひ、ご利用ください。

(小学生以下は入室出来ません)

※町外の方は、1回の利用料が220円になります

* 新型コロナウイルス感染症対策といたしまして

ご利用時間は90分までとさせていただきます。

中・高生は、保護者の同伴が必要です。

同時利用人数は10名までとさせていただきます。

スクール開催(10月)お知らせ

ピラティス(秋コース)

町内・近隣市町 成人男女



キッズエアロ

町内・近隣市町の
3歳児(年少)～5歳児(年長)



上記のスクールの申し込み受付は、9月になります。

詳しい内容につきましては、広報めいわ・HP等をご覧ください。

9月の大会開催予定

4日(日)秋季大会(明和町ソフトバレーボール協会)

9月 トレーニングルーム 9:00～21:45

インストラクター指導日(時間記入してあります)
(指導日時は変更する場合があります。ご了承下さい。)

*必ず、体育館シューズを持参下さい

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 9-10:30	3 13-14:30
4	5	6	7	8 9-10:30	9 9-10:30	10
11	12	13	14	15 9-10:30	16 15:15-16:45	17
18	19	20 13:30-15	21	22	23 9-10:30	24 13-14:30
25	26	27 13:30-15	28 10-11:30	29	30	