

本来あるべき自分を取り戻そう

# ベーシックエクササイズ

健康的な運動の基本であるストレッチ  
有酸素運動や筋トレをボールや  
チューブも使いながら楽しくエクササイズ  
脳トレもして身体も頭もすっきりさせましょう  
小さいお子様連れでもOKです



日 程：平成 30 年 4 月 6 日（金）から 毎週金曜日 10 時 00 分～10 時 50 分

場 所：小金井市総合体育館 柔道場

講 師：齊藤 なみゑ 先生 ※エアロビクス、ヨガ、シナプソロジーインストラクター

参 加 費：月額 3,000 円

対 象：どなたでも参加できます（お子様連れでも参加できます）

期間途中からの参加も可能です。ご相談ください

持ち物等：運動しやすい服装・水分補給の飲み物（ふたつき容器で）・タオル

主 催：地域スポーツクラブ NPO法人黄金井倶楽部 ※後援：小金井市教育委員会

## ■申し込み方法

住所、氏名・ふりがな、生年月日、電話番号を明記の上、往復葉書・FAX・メールで  
「黄金井倶楽部ベーシックエクササイズ係」へ

## ■お申し込み・お問い合わせ

〒184-0005 小金井市桜町2-2-31 上水公園管理棟内

NPO 法人 黄金井倶楽部 ベーシックエクササイズ係

電 話 042-406-2280 FAX 042-406-2290

メール npo.koganei-club@jcom.home.ne.jp

