

筋トレ + ソフトエアロ

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31年4月5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：斉藤 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

無料体験
できます

■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

