

やさしい

# 体幹エクササイズ

あなたの体力は維持できていますか？  
ストレッチ・有酸素運動・やさしい筋トレで  
体幹を鍛えて代謝・免疫力アップ！  
かるやかな日常生活を目指す方へお勧めです



日 程 : 令和3年4月2日から 毎週金曜日 9時45分~10時40分  
場 所 : 市総合体育館 柔道場  
講 師 : 齋藤なみゑ先生  
参 加 費 : 月額3,300円  
持ち物等 : 運動しやすい服装 水分補給の飲み物 タオル  
定 員 : 15名 (定員になり次第締め切り)  
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

\*お子様を連れての参加可(遊び用具・保育等の用意はありません)

新 型  
コ ロ ナ  
対 策  
徹 底 実 施

1 回 体 験

無 料 実 施 中

## ■申し込み

住所、氏名、電話番号、生年月日を明記の上  
往復はがき、FAX、メールでお送り下さい

■申し込み・問い合わせ: NPO法人 黄金井倶楽部 事務局 まで

〒184-0005 小金井市桜町2-2-31 上水公園管理棟内

電 話 042(406)2280 \*月~金 9~17時/第1月曜・祝日・夏季・年末年始休業

F A X 042(406)2290

メール npo.koganei-club@jcom.home.ne.jp

