みんなの体力チェック 特別イベント！！

参加者募集！

# お手軽トレーニングレッスン

参加費無料

体力、筋力は動かさなければ徐々に低下します。
そこで！今回は当日行われる【みんなの体力チェック】へ参加した方限定で、ストレッチと自宅で出来るトレーニングレッスンをおこないます♪
各回先着16名、参加費無料の１日限りの特別企画！
腰痛、膝痛予防のためにもこの機会にぜひご参加ください☆

**【開催概要】**

- 日時：**令和5年11月23日(木・祝)**
  **①10時30分～11時15分　②11時30分～12時15分**
  (ご希望の時間帯をお選びください。どちらも内容は同じです。)
- 場所：**総合体育館 会議室**
- 定員：**各回先着16名**
- 参加費：**無料**
- 対象：高校生相当以上の方で、同日午前9時から行われる、「みんなの体力チェック」へ参加された方(高校生の方は身分証持参)
- 内容：ストレッチと自宅で出来るトレーニング
  ※各自で体力チェックを済ませた後に、レッスンへご参加ください。
- 持ち物：運動のできる服装、室内シューズ
  ※ジーンズ、スラックスなどベルト付き等の伸縮性の無い服装は不可
- 申し込み：**11月2日(木)午前9時から先着順に電話または窓口で受付**
  ※空きがあれば当日申し込みも可

お問い合わせ　武蔵村山市総合体育館：042-520-0082