

これから運動を始めたい人のための講座

公民館で始める！

体幹トレーニング クラブをつくろう



大好評！体幹トレーニング講座の参加者を中心にクラブを立ち上げましょう。地域の仲間と公民館でトレーニングしよう！

これから運動を始めたい・運動習慣をつくりたい・一緒に運動する仲間がほしい
クラブ活動に興味がある...あなた！
それぞれの目標を持ったメンバーと一緒に活動しませんか！



【講師】健康運動指導士 齊藤和子 先生

スポーツ施設で健康運動指導士として活躍中！5年間旭町公民館でランニング講座を教えていただいております！蕨市のロードレース大会にも出場されている先生です！

【日程】10：00～11：30

3/13（土）	体幹トレーニング 60分
3/27（土）	クラブ活動の準備 30分

【場 所】旭町公民館 集会室（中央1-23-8 くるる1階 ☎432-4053）

【持ち物】運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・マスク・筆記用具

【参加費】**1000円** 【対象】16歳以上の蕨市在住在勤在学の方

【定 員】**12名（抽選）**

2/20（土）10：00～2/26（金）20：00 抽選受付

3/ 5（金）頃に抽選結果をお手紙で通知します。

裏面も
ご覧ください

※マスクの着用をお願いします。発熱・風邪症状のある場合は欠席してください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては急遽中止、または変更になる場合がございます。

ご了承の上お申し込みください。

きりとり

申込書 公民館で始める！体幹トレーニング クラブをつくろう Ver

No. _____

ふりがな
お名前

年齢 _____ 才

電話番号 _____

住所 マンション名・部屋番号まで _____

講座の注意事項

- ・ 駐車場はございません。駐輪場は有料です。
- ・ 講座の終了時間は前後する場合があります。
- ・ 講座中に資料として写真撮影を行いますのでご了承ください。