

冬場の運動教室

寒さから外に出る機会が減って
しまい冬は運動不足になりやす
い季節。

寒い冬だからこそ適度な運動で
身体の中から温まろう！

- 【日 程】 1月16日、23日、30日
2月6日、27日
3月5日 10:30~12:00 毎週木曜日 計6回
- 【場 所】 別海町総合スポーツセンター（アリーナ）
- 【定 員】 20名程度（別海町民の方優先）
- 【講 師】 健康運動実践指導者 松野 美哉子 氏
- 【参加料】 受講料 1000円 + 施設利用料 ※受講料は1回目の教室の時にいただきます。
施設利用料は1回ごとにお支払いください。
体育館のシーズン券は利用可能。プールシーズン券は利用不可
- 【持ち物】 運動靴、タオル、水分補給飲料、等
- 【その他】 寒くない服装で来て下さい。

【お問い合わせ】 別海町総合スポーツセンター

電話：0153-75-2882 FAX：0153-75-0418

Mail：sports@betsukai-pf.or.jp 一般財団法人別海町地域振興財団

1月14日×切

記入後、切り取って体育館の受付にご提出ください。

----- 切り取り線 -----

冬場の運動教室 参加申込書

令和 年 月 日

住所 _____

電話 _____

名前 _____ 年齢 _____ 男・女

体育館シーズン券 有・無