

HOT(ほっと)スポセン!

～冬のトレーニングルーム特別企画～

みなさんこんにちは！

1年で一番寒い季節ですね。
なかなか外で運動するのはち
よっと……。と言う方も多いの
ではないでしょうか？。

トレーニングルームでは特
別企画として「ランニン
グマシーンで歩こう走ろう
会」を開催中です。



▲ピコも頑張ります！

自分のペースで歩いたり、自
転車をこいだりして距離の合計
を競い合い、一番たくさんの方
を競い進んだ方には景品もご用意
してあります。

初めてトレーニングルームを
利用されるきっかけにされても
良いですし、自分の体をいじめ
たい？方でも結構です！

個人・団体と部門を分けてい
ますのでチームの参加も大歓迎
です。これを良い機会に肉体改
造やちよっとシェイプアップを
してみませんか？

なお、自分に合ったメニューが
分からない方には、トレーナー
と相談してメニューを提案させ
ていただきますのでお気軽にご
相談下さい。お待ちしております
!!

ランニングマシーンで歩こう走ろう会！

- 期 間 平成26年2月13日(木)～3月28日(金)
- 時 間 平日 火曜日 午前8時30分～午後1時30分、金曜日 午後1時～午後5時
夜間 水曜日 午後7時～午後9時、木曜日 午後7時～午後9時
- 対 象 町内外の一般成人、中高生
- 内 容 団体ランの部 (3人1組 職場・主婦・サークル・学生等)
団体バイクの部 (3人1組 職場・主婦・サークル・学生等)
個人ランの部、個人バイクの部
- 景 品 月間別で最も距離を歩いたり走ったりした方に入浴券を贈呈！！
- 目 安 1時間に歩く距離は約4～5km程度
- お申込先 教育委員会社会教育係 電話29-3735 (文化センター内 担当：水上)