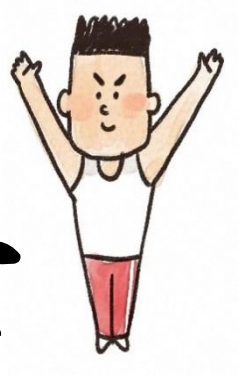
男性限定の
ナイスミドル体操教室



男性のための、男性の専門トレーナーによる
トレーニング教室です。

1　日時、会場

日　　時		会　　場
令和8年　4月22日（水）	１０時 ～ １１時 ３０分	保健センター
5月12日（火）		川俣町体育館トレーニングルーム　※上履き
6月　9日（火）		保健センター
7月28日（火）		
8月25日（火）		
9月29日（火）		川俣町体育館トレーニングルーム　※上履き
１０月28日（水）		保健センター
１１月18日（水）		川俣町体育館トレーニングルーム　※上履き
１２月22日（火）		保健センター
令和9年　1月20日（水）		
2月18日（木）		
3月18日（木）		

2　対象者　　町内在住の男性　（初回参加時のみ、申込書の記入をお願します）

3　講　師　　YAGO メディカルフィットネスクラブ　**健康運動指導士**

4　内　容　　筋力アップトレーニング体操

5　持ち物　　運動しやすい服装、飲み物

6　参加費　　無料　　※申し込みは不要です。

継続は力なり !!

（ 問い合わせ先　NPO 法人かわまたスポーツクラブ ）

080−6056−1777

024−572−4772