

ストレス
発散!!

& シェイプアップできる 爽快エクササイズ体験

鯖江市民スポーツふれあい事業

主催：鯖江市・鯖江市教育委員会

一般社団法人鯖江市スポーツ協会

主管：中河地区体育協会

共催：中河公民館



きつかけは、
ムキムキにある!!

開催日

10月28日(日)
午前9:30~10:30

参加費

無料

会場

中河公民館 体育館

持ち物

屋内シューズ
汗ふきタオル

内容

パンチやキックを取り入れた
爽快エクササイズと
ヨガストレッチ
※30分以上運動します。

講師

SPORTS CLUB
Renaiss ルネッサ鯖江店



定員

100名 限定 ※小学生以下は、保護者同伴でご参加ください。

申込先

中河公民館 住所：中野町203-8
TEL：51-3102

お楽しみ!
抽選会
と
参加賞

あり

体験後に豚汁を
振る舞います。

申込締切

10月19日(金)まで
※人数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

《参加申込書》

| 氏名 | 町内名 | 連絡先 | 年齢 保険加入の為 | 氏名 | 町内名 | 連絡先 | 年齢 保険加入の為 |
|----|-----|-----|--------------|----|-----|-----|--------------|
| | | - | - | | | - | - |
| | | - | - | | | - | - |