

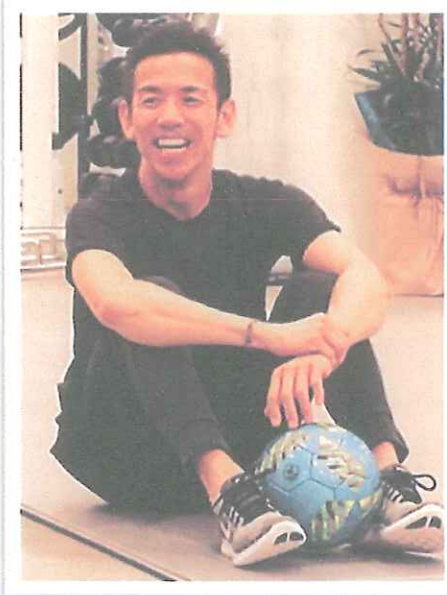
女性のための 運動習慣の継続・きっかけ作り！！

回  
覧

# ボールを使った **簡単！** エクササイズ教室

みなさん、寒い季節となりましたね。  
寒さが厳しくなると、外へ出て体を動かす時間も少なくなるのではないかと思います。  
今回女性のみなさんに体力づくりの機会を提供したいと思い、**女性を対象とした**  
エクササイズ教室を開催いたします！

## 講師



元北海道コンサドーレ札幌の大森健作氏  
プロサッカー選手としてご活躍された経験を基に、  
今回はサッカー特有の有酸素運動と  
**美トレーニングを合わせた女性限定のエクササイズ**  
を紹介していただきます。みなさんで、  
“**楽しく、笑って、動いて、美しく**”なる  
をテーマに、キレイなカラダづくりを  
目指していきませんか！



日時	:	11月18日 (月)
時間	:	18時30分～20時00分
場所	:	今金町総合体育館 あいきゅーぶ
持ち物	:	運動できる服装、上靴、タオル、飲み物
参加費	:	<b>無料</b>
対象者	:	20～50代女性
定員	:	<b>20名</b> (定員になり次第終了とします)

申込方法：総合体育館事務所までご連絡下さい。

問い合わせ：総合体育館事務所 (0137-82-2026)