

# 4月1日から市民体育館が 受付窓口になります！！

## 市民体育館で行うこと

会員の新規申込受付  
会員の更新申込受付  
データ送信&体組成測定  
健康相談・カウンセリング  
会員限定セミナーの開催  
会員限定教室の開催  
ルディックウォーキングポールの貸出など

**受付時間 9:00-20:00**



# 会員限定スポーツ教室

開催日	時間	内容	指導員	受付開始
4/20 (火)	10:30-11:30	膝・腰痛予防改善プログラム	松原	4/1
4/26 (月)	19:00-20:00	はじめてのボクシングシェイプ	細谷	4/1
5/12 (水)	19:30-20:30	フィットネスヨガ	保谷	4/20
5/29 (土)	14:00-15:00	やさしい筋トレ	杉山	4/20
6/9 (水)	10:30-11:30	膝・腰・肩痛予防プログラム	松原	5/18
6/18 (金)	19:00-20:00	はじめてのボクシングシェイプ	細谷	5/18

場 所 三島市民体育館 大会議室

定 員 15名(先着順)

申 込 市民体育館受付窓口または電話にて  
(受付時間 9:00-20:00)

持ち物 活動量計

運動ができる服装・室内シューズ  
タオル・ストレッチマット



## ウェルネスサポートの実施

からだカルテを使った効率的な健康づくりを個人的にサポートいたします。お一人10～20分程度のアドバイスをしますので下記日程の日にお気軽に市民体育館までお越しください。



担当者 鈴木 孝典・杉山 静香（健康運動指導士）

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
4月			13:00 ～ 17:00	9:00 ～ 12:00		13:00 ～ 17:00
5	6	7	8	9	10	11
9:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00		18:00 ～ 21:00		13:00 ～ 17:00	
12	13	14	15	16	17	18
9:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00		9:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00		13:00 ～ 17:00
19	20	21	22	23	24	25
	10:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00		13:00 ～ 17:00	13:00 ～ 17:00	
26	27	28	29	30		
18:00 ～ 21:00		13:00 ～ 17:00	13:00 ～ 15:00			