



12月



スポーツセンター

トレーニングルームだより

お知らせ

12月24日(月・祝)は通常どおり開館しております。

ぜひ、お越しください♪

また、12月29日(土)から1月3日(木)まで休館となります。

1月4日(金)より通常どおり開館いたします！



⚠️ 正しいうがいで風邪予防 ⚠️

何となく口に水を含んでガラガラとしている方も多いかと思いますが、改めてうがいの方法を確認しましょう！

- 1.口に水を含み、口を閉じて強くグチュグチュしながら洗い流す(2~3回)
 - 2.もう一度口に水を含み、上を向いてのどの奥でガラガラうがい
- ⇒10~15秒ほどして水がぬるく感じたら吐き出す(最低でも3回は繰り返す)
- ※また使用するコップは、清潔に保ちましょう。

この冬を元気に乗り越えましょう！

お問い合わせ

NPO法人羽村市体育協会

【電話】

042-555-1698

【FAX】

042-555-1699

【E-mail】

taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



Merry
Christmas!



動ける範囲での
サンタクロースやトナカイ
の服装大歓迎♪

スペシャルプログラム
エアロビクス 3

日時 12月23日(日)
14:00~15:30

いつもより30分長い
プログラムとなります!

場所 トレーニングルーム スタジオ

対象 中学生以上

定員 先着50名

参加費 市内在住・在勤の方

大人150円 中学生70円

市外の方

大人220円 中学生110円



X'mas

22日(土)・25日(火)のスタジオプログラムにおいても

クリスマスにちなんだグッズや服装大歓迎♪

みんなで楽しいクリスマスにしましょう☆

