

夜トレ

Yoru
Tore

今日の
オススメ

MONTHLY PICK UP

1/27(火)

2/3(火)

19:30~20:15

(45分間×2日)

「運動不足…」「最近太ってきた…」

その悩み全て解決しませんか？

簡単な動きの有酸素運動、音楽に合わせての筋トレで脂肪燃焼。

運動の後は、リラックスストレッチで身体をほぐしましょう。

体を動かしたい方！ 体を引き締めたい方！ ぜひ夜トレでお待ちしております！

【担当インストラクター：吉永】

■場所	松茂町第二体育館 アリーナ
■対象者	中学生以上
■定員	25名
■参加費	2日間 ¥1,000円(税込) ※キャンセル・返金は1/25(日)まで。
■持ち物	動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物



※体調の優れない場合は出席を控えてください。※講座の参加はお申込みされたご本人様に限ります。

※健康状態に不安のある方、持病のある方は、かかりつけ医の許可が必要です。※お子さま連れでの受講はできません。

※欠席された場合、返金や振替等はございません。※天災、その他施設の都合で休講となった場合は返金させていただきます。

※会場に空調設備がないため、あたたかくしてお越しください。※咳エチケットのご協力をお願いします。

<https://www.oksportsclub.co.jp/club/matsushige/> ☎699-1080

松茂町第二体育館

検索

夜トレ（2026.1/27・2/3）参加申込書

ふりがな		年齢	性別	お住まい
氏名		歳	男・女	町内・町外
携帯番号				
緊急時連絡先	氏名	携帯番号		
知つておいてほしいこと				