

対象：一般  
定員：15名

# 楽トレ!ジム活

～サーキットトレーニングで

脂肪燃焼～



日時

毎月第1月曜（1月は第3月曜）

午後7時00分～午後8時00分



会場

山北総合体育館

参加費

会員 300円  
非会員 400円

持ち物

内履き、タオル、飲み物

申込方法

開催日2日前まで！  
申込用紙に必要事項を記入し  
山北総合体育館窓口へ持参または  
電話・メール・ファックス、  
下記QRコードからも  
お申込みいただけます。



5分 ウォームアップで走路歩く

30分 6つのウェイトマシンと  
ステップ台を使った有酸素運動を  
交互に運動×2セット

10分 クールダウンストレッチ

- ※新型コロナウイルス感染症拡大防止について※  
①同ウイルス感染拡大状況によって、教室を中止又は延期と  
する場合があります。  
②教室参加前に体温の計測と手指消毒にご協力ください。

問い合わせ NPO法人さんぽくスポーツ協会  
村上市府屋177-1（山北総合体育館内）  
TEL 77-2828 FAX 77-3996  
MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

キリトリ

楽トレ!ジム活 申込用紙

フリガナ		入力フォームからも お申込みいただけます。 	
氏名			
住所	〒 -		
日中連絡のとれる電話番号		区分	会員・非会員

※個人情報は当協会の事業案内等に使用させていただきます