

# 【 ラクラクトレーニング①・② 】

運動をはじめたい。運動不足解消したい。産後の運動初め。家トレ(ながらトレーニング)、  
どんな運動をしたら良いかわからない。「運動をはじめるときっかけづくり」をテーマにした教室です。

## 4 月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 5 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

## 詳 細

- 場 所: 小山道場
- 曜 日: 火曜日・木曜日
- 時 間: 10:00~10:50
- 定 員: 先着15名
- 対 象: 18歳以上の女性
- 持ち物: タオル・飲み物・運動に適した服装
- 受講料: 1回 500円  
(小山町総合体育館窓口までお支払いください。)
- 受 付: 小山町総合体育館窓口

■ 教室開催日

□ 休館日

## 6 月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

## 7 月

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



お問合せ: 小山町総合体育館  
0550-76-5708

指定管理者: ビル保善・シンコー・よしもと運営グループ