



# リフレッシュ体操スクール

参加費無料!



## 武蔵野の森総合スポーツプラザ体験会

日 程 / 12月4日(火)・11日(火)・18日(火) ※全3回

すこやか体操コース 10時～11時30分

コア体操コース 12時30分～14時

シェイプアップ体操コース 15時～16時30分

※各コースの内容・詳細については、下記をご参照ください。

会 場 / 武蔵野の森総合スポーツプラザ「サブアリーナ」

対 象 / 調布市，三鷹市，府中市在住・在勤・在学の15歳以上の方（中学生を除く）

参加費 / 無料

定 員 / 各コース120人（多数抽選）

持ち物 / 運動のできる服装，室内用シューズ，ヨガマット（バスタオル可）  
フェイスタオル，飲み物

申込方法 / 体育協会HPまたは往復はがきにて申込み

申込期間 / 平成30年10月20日（土）～30日（火）（必着）

結果発表 / 平成30年11月15日（木）

《往復はがき記入方法》

<b>62円</b>	返信（ウラ面） ※無記入
往信（宛名） 182-0011 調布市深大寺北町2-1-65 総合体育館内 （公社）調布市体育協会 「スポーツプラザ体験会」係	

<b>62円</b>	返信（宛名） 参加する本人の 「郵便番号」 「住所」 「氏名」+様	往信（ウラ面） ①コース名 ②氏名（ふりがな） ③生年月日（西暦） ④性別 ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧緊急連絡先 市内在勤・在学の方は ⑨勤務先または学校名
------------	---	--

### 【各コース詳細】

#### すこやか体操コース

音楽に合わせて楽しみながら，自宅でも簡単にできるリズム体操・筋力トレーニング・ストレッチなどを行う教室。  
※運動不足解消に効果あり！

運動強度(目安)：【★★★★☆】

日頃あまり運動をしない方，運動が久しぶりの方

#### コア体操コース

リズムに合わせて全身をバランスよく動かし，下肢や体幹部分を強化してバランス力を維持・向上させる教室。  
※基礎的な筋力アップと体力を維持したい方におすすめです。

運動強度(目安)：【★★★★☆】

身体の根幹を鍛え，かつ体力維持を目指す方

#### シェイプアップ体操コース

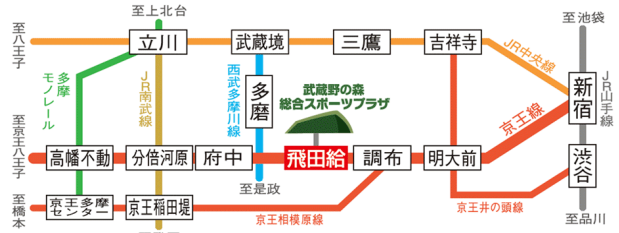
リズムに合わせて全身をバランスよく動かし，筋力トレーニングで全身の筋力を向上させ，筋バランスを整える教室です。  
※体力アップとダイエット効果も期待できます。

運動強度(目安)：【★★★★★】

日頃より積極的に運動し，筋力・体力アップを目指す方



## 【会場アクセス】



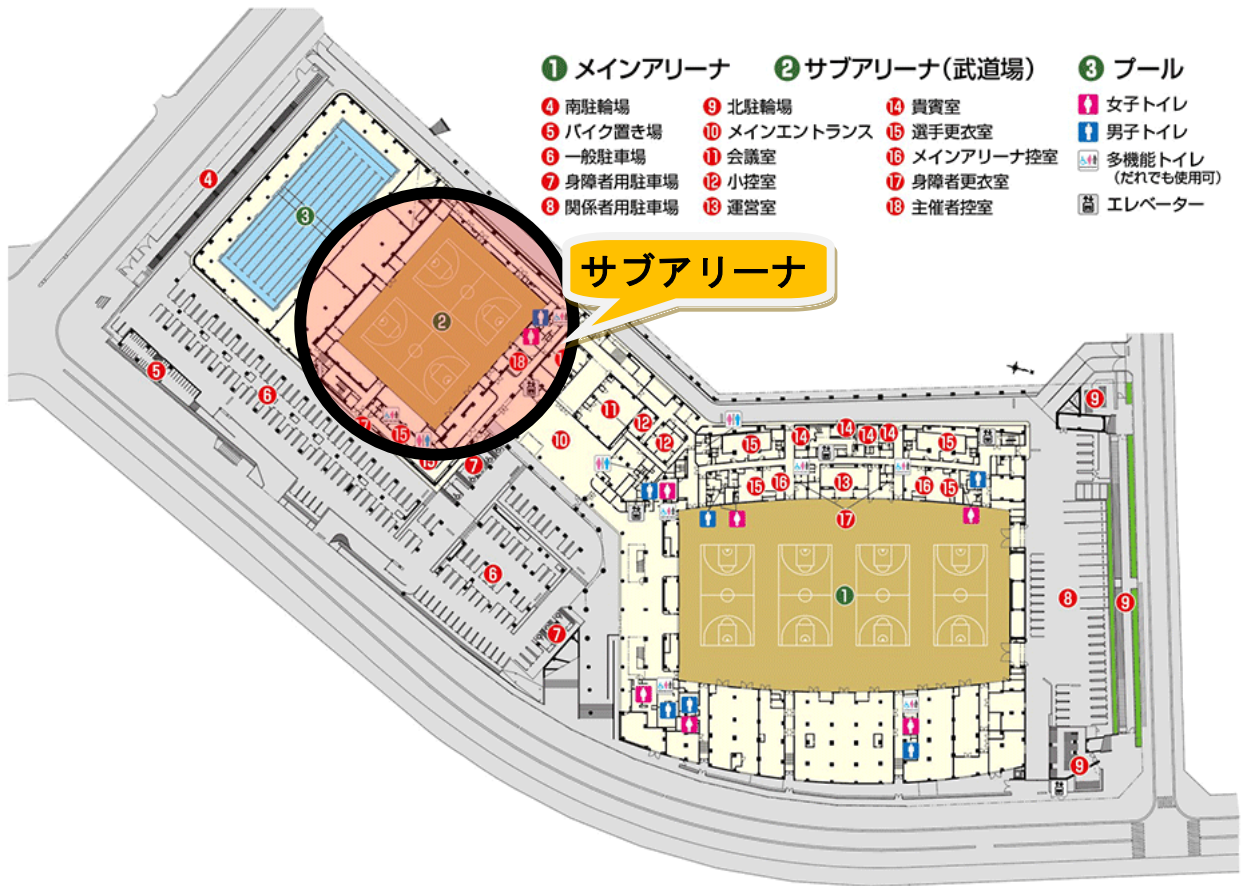
京王線飛田給駅より徒歩5分

西武多摩川線多磨駅からは徒歩で約20分  
またはバスで約6分

有料駐車場あり

料金400円/1時間 以降30分ごとに200円

## 【会場図案内図】



内容に関するお問い合わせは  
**公益社団法人調布市体育協会**  
 〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65 調布市総合体育館内  
**TEL** 042-481-6221 **FAX** 042-481-6226