

追加募集!!

参加費無料

リフレッシュ体操スクール



武蔵野の森総合スポーツプラザ体験会

～調布市内に新しくオープンした都内最大級のスポーツ施設を体験してみませんか～

日 時 / 1月30日 (火)

すこやか体操コース 午前10時～11時30分

メンズ体操コース 午後2時～3時30分

2月 6日 (火)

~~コア体操コース 午前10時～11時30分 ※定員のため受付終了~~

シェイプアップ体操コース 午後2時～3時30分

※各コースの内容・詳細については、裏面をご参照ください。

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（先着順・定員になり次第、申込み締め切りとなります）

※コア体操コースは定員のため受付終了しました。

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 / 体育協会へ電話またはFAXにて申込み

申込期間 / 平成30年1月24日（水）（必着）



【プラザ体験会申込書】

※同一日程で複数の申込はできません。一方のコースをお選びください。

コース (希望コースに○)	すこやか体操 ・ メンズ体操 ・ シェイプアップ体操		
住 所	〒		
電話番号			
氏名 (フリガナ)	生年月日	年 月 日	
	年齢	歳	

※参加者の個人情報、本事業に関するご連絡、資料等の郵送のみに利用いたします。また、当協会の個人情報保護方針に従って厳重に管理いたします。

内容に関するお問い合わせ・申込先
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

【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)：【★★★★☆】
 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。
 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

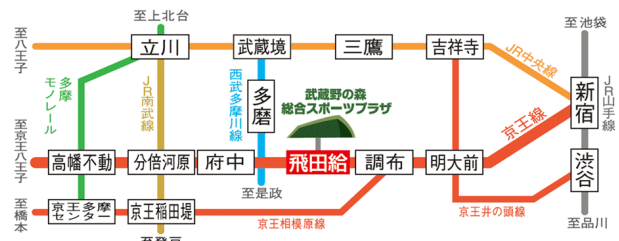
メンズ体操コース

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。
 運動強度(目安)：【★★★★☆】
 体力持続・向上を目指す男性

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。
 ※体カアップとダイエット効果も期待できます。
 運動強度(目安)：【★★★★☆】
 日頃より運動し、体カアップを目指す方

【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