

運動初心者も安心!



## 1月スケジュール

楽しく続けられる3つのサークルをご用意しました!

### ウォーキングサークル

足回りをほぐす簡単体操やトレーニングで、  
まずはゆっくり歩くことから始めましょう!

- 開催日 1/7・14・21・28(水) 9:15-10:00 (45分)
- 場 所 トレーニングジム ●定員 各5名 ●担当 三浦
- 持ち物 動きやすい服装・インシューズ・お飲み物(蓋つき)・タオル



### 水中ウォーキングサークル

膝や腰に負担がある方も安心! 水の特性  
(浮力) を利用して楽しく全身運動!

- 開催日 1/7・14・21・28(水) 11:30-12:15 (45分)
- 場 所 スクールプール ●定員 各10名 ●担当 本郷
- 持ち物 水着・スイムキャップ・お飲み物(蓋つき)・タオル



### らくらく健康体操サークル

みんなで楽しく体操をした後は  
簡単ストレッチ&トレーニング!

- 開催日 1/8・15・22・29(木) 9:00-9:45 (45分)
- 場 所 スタジオ ●定員 各10名 ●担当 清水
- 持ち物 動きやすい服装・インシューズ・お飲み物(蓋つき)・タオル



#### お申込方法

**お電話もしくはフロントにてご予約ください。**

・ご予約後、1週間以内にフロントにてお支払いをお願いいたします。

前日15:00までにお申込がない場合は中止いたします。

キャンセル規定: キャンセルは前日までにお電話でご連絡ください。

スポーツクラブ"NAS 光が丘

練馬区光が丘5-1-1光が丘IMA イマミセ5F

【営業時間】 火~金曜日 / 9:00~23:00 土曜日 / 9:00~22:00 日・祝日 / 9:00~20:00  
【定休日】 月曜日 ※年末年始、施設メンテナンスなどにより休業となる場合があります。

TEL:03-3976-2811

詳しくはWEBで検索!

NAS 光が丘

検索

