

7月に実施し、大変好評
だったエクササイズ教室
を再び開催します！！
有酸素運動、筋トレ、スト
レッチを中心に専門家が
指導します。

筋力アップ！ダイエット！体質改善！ストレス解消！

第2回岩瀬地区 エクササイズ教室

参 加
無 料

日 時 令和7年12月14日(日)
午前10時～11時30分（受付9時45分～）

場 所 岩瀬コミュニティセンター2階 研修室

定 員 20名

対象者 岩瀬地区に在住・在勤の方

準備物 室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

講 師 疾病予防運動施設IBEXインストラクター

【7月の第1回エクササイズ教室】

申込方法 下記参加申込書または電話により令和7年12月5日(金)までに
岩瀬コミュニティセンターへ申込みください。(電話 0248-65-2100)

共 催 岩瀬体育振興会、岩瀬コミュニティセンター



参加申込書

〔第2回岩瀬地区エクササイズ教室〕

氏 名	生年月日	住 所	電話番号
	昭和・平成・令和 年 月 日		
	昭和・平成・令和 年 月 日		
	昭和・平成・令和 年 月 日		

※いただいた個人情報は、この行事以外には使用しません。
コミュニティセンターだより、HP、SNS等へ写真を掲載する場合があります。
掲載に同意いただける場合は、チェック☑をお願いします。⇒ □