

地区体育館・トレーニングセンター

敬老の日イベント



うちのおじいちゃんおばあちゃん自慢!!!

自分のおじいちゃん・おばあちゃんの自慢を
みんなに紹介しちゃおう!!

「NO.1おじいちゃんおばあちゃん👑」はだれになる?!

実施日程：2025年9月2日(火)～14日(日)

対象施設：前田南・新栄・牛川・草間・飯村・下五井・浜道・
二川・石巻・大清水・トレセン

対象者：施設利用者



秋のトレーニング大作戦!

トレーニング室利用でスタンプゲット!

9月でポイント稼いで10月に景品をゲットしよう!

15～21日はポイント**2倍!**

「エクササイズ&セルフケアスト」参加で**特別**ポイント!

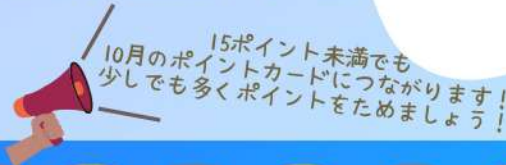
実施日程：2025年9月2日(火)～30日(火)

対象施設：飯村・下五井・浜道・二川・石巻・大清水・トレセン

対象者：トレーニング室利用者

15ポイントたまったら限定 アタリたくさん抽選会!

26日(金)	下五井	9:30～9:50
	飯村	11:40～12:00
28日(日)	石巻	10:20～10:40
	トレセン	12:00～12:10
30日(火)	飯村	9:00～9:15
	浜道	10:10～10:30
	大清水	11:30～11:45
	トレセン	12:00～12:15
	二川	12:55～13:10
	石巻	14:10～14:25
	下五井	15:00～15:15



J-POPエクササイズ&セルフケアスト

J-POPの音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪

エクササイズ後にはセルフケアスト!!

セット受講が断然おすすめ!!!

実施日程：2025年9月20日(土)

①エクササイズ 10:00～10:30

②セルフケアスト 10:45～11:15

対象施設：二川地区体育館

参加料：各教室700円/人

(トレ室利用料が含まれます)

※①②両方参加で1,200円/人

定員：20名(地区体育館・トレーニングセンターへお電話または来館でお申込み)



インストラクター
神谷桂生