

おとな健美楽 -心と身体のレクリエーション教室-

MOSスポーツクラブでは、スポーツを中心として活動をする中で、いつまでも『健康で楽しく』をモットーとし、『おとな健美楽』を開講しております！心と身体をリフレッシュする1つの機会として、ぜひ本事業をご利用ください。

料金	
MOS会員(1年間)	無料
一般(1年間)	8,000円
一般(1回毎)	300~500円(内容による)



MOSクラブ会員になられますと(初年度のみ入会金 2000円+年会費)お得にご利用いただけます。詳しくは事務局までお問い合わせ下さい。

- ★ 活動場所 すばーく米原 他
- ★ 活動日時 火曜日 9:30~11:00
- ★ 参加対象 どなたでも
(諸事情により日時、会場を変更する場合がございます。)
- ★ 講師 事務局スタッフ 他



諸注意
 ・お子様をお連れの場合、お子様の安全については保護者の方が責任をお持ちください。専任のスタッフを配置できない為、お子様をサポートすることはできません。

お申込みお問合せ先

下記の申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて、事務局までご持参ください。
 ※MOSスポーツクラブ事務局(すばーく米原内)以外での受け付けは行っておりません。



〒521-0003
 米原市八江 292 番地 (すばーく米原内)
 MOSスポーツクラブ事務局
 TEL 0749-52-0884 ※月曜休館



2019年度

おとな健美楽 -心と身体のレクリエーション教室- 参加申込書

お名前	ご住所	TEL	MOS会員・一般	性別
フリガナ	〒 市		会員・一般	男・女

- ※お申し込みの際にお預かりしました個人情報「おとな健美楽」と、申込者と事務局の間での連絡のために利用させていただきます。「MOSスポーツクラブ・おとな健美楽」以外での使用は致しません。
- ※参加料は納入後、原則として返金できません。くれぐれもご注意ください。
- ※活動中の映像、写真、記事記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権および肖像権は主催者に帰属します。

活動一例

ウォーキング（ノルディックウォーク…活動時貸出可能）

ストレッチ（マットや椅子を使ったストレッチ、他）

ニュースポーツ（ペタンク、輪投げ）

トレーニング（ラダーを使った運動、筋力UP、肩こり解消、腰痛解消&予防・ひざ痛解消&予防など）

お楽しみ会などのイベント

米原市からの出前講座



一日の活動例

- ①開始時間→準備体操→ウォーキング 4km 程→小休憩→椅子やマットを使ったストレッチ→終了
- ②開始時間→準備体操→ウォーキング 2km 程→小休憩→椅子やマットを使ったストレッチ→小休憩→ペタンクなどのニュースポーツ→終了



※天候や体調に合わせてトレーニング内容が変更しますのでご了承ください。

スタッフからひと言

無理なく長く続けて頂きたいので、体調や痛いところをお聞きし、その方にあった運動やストレッチをお勧めしております。どうぞお気軽に見学にいらしてください。お待ちしております。



講師からひと言

みなさんこんにちは。
『おとな健美楽』は年齢を問わず、誰もが楽しめる運動教室となっております。
おすすめはノルディックウォークです。ポールを使ってウォーキングするだけで足腰の負担を軽減する他、上半身を積極的に使うため通常のウォーキングより消費カロリーがアップします！！
おとな健美楽で楽しく運動を行っていきましょう。ご参加お待ちしております～！

