



らくのび（教室）



いつまでも『健康で楽しく』をモットーにMOSスポーツクラブでは「らくのび教室」を開講しております！
ストレッチをメインに軽い運動を行います。また健康に関する雑談や困りごと等で仲間とお話しして心と身体をリフレッシュしませんか？気軽にご参加ください。お待ちしております。

らくのび

- ★ 活動場所 米原学びあいステーション すぱーく米原 他
- ★ 活動日時 らくのび 主に金曜日 9：30～11：00（月2回程度）
（諸事情により日時や会場、回数を変更する場合がございます。）
- ★ 参加対象 40歳以上対象
- ★ 講師 事務局スタッフ 他



らくのび（教室）	会員（年会費のみ）	一般
月2回程度	無料	1回500円

（※夏期・冬期時は間変更やお休み有る場合がございます）



お問合せ先

MOSスポーツクラブ事務局

〒521-0003 米原市入江 292 番地（すぱーく米原内）

TEL：0749-52-0884 ※月曜休館

メール：npomos.maibara@gmail.com

公式HP <http://www.za.ztv.ne.jp/npomos/>

公式ブログ <https://npomos-maibara.hatenablog.com/>

【窓口対応時間】9：00～16：30

※16：30以降のお問い合わせはメールにてお願い致します。

※1回体験も随時参加して頂けます。



下記の申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて、事務局までお申込ください。
※MOSスポーツクラブ事務局（すぱーく米原内）以外での受付は行っておりません。

2026年度 らくのび（教室） 参加申込書

お名前	性別	ご住所	
フリガナ	男・女	〒	市
TEL		申込区分	参加種目
		MOS会員・一般	らくのび

※お申し込みの際にお預かりしました個人情報は「らくのび」教室と、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・らくのび」教室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。