

摩周ふれあいスポーツクラブ

今年も

キンカツ チョキン

筋活貯筋で

健康保険！



ミニテニス

毎週月曜日
19時～21時
弟子屈中学校



バドミントン

毎週月・金曜日
19時～21時
弟子屈小学校

昼卓球

毎週水・金曜日
13時30分～15時
公民館講堂

夜卓球

毎週月・金曜日
19時～21時
弟子屈小学校



ボディコンディ ショニング

毎週水曜日
19時～20時
公民館講堂



ソフト エアロビ

毎週金曜日
13時～14時30分
修武館

ヨガ

毎週金曜日
19時～20時
公民館講堂

入会申し込み・問い合わせ先
摩周ふれあいスポーツクラブ事務局（弟子屈町公民館内）

☎015-482-2948

卓球

会員200円/非会員400円

初心者～上級者まで、ご自身の体力に合わせて楽しく活動できます。

ミニテニス

会員200円/非会員400円

生涯スポーツとして大人気。子どもから大人まで一緒に楽しく活動できます。

ボディコンディショニング

会員500円/非会員600円

体幹トレーニングやストレッチなど身体の基礎的なトレーニングを行えます。

摩周ふれあいスポーツクラブは、さまざまな種目を町民主体に運営している地域のスポーツクラブです。会員になると、スポーツ保険に加入し、会員価格にて参加可能です。運動をしたい方は、お気軽にご参加ください。

バドミントン

会員200円/非会員400円

初心者～上級者まで、ご自身の体力に合わせて楽しく活動できます。

ソフトエアロビ

会員800円/非会員1000円

体力向上をしたい方、筋力向上をしたい方向けの内容です。

ヨガ

会員800円/非会員1000円

柔軟性を向上、姿勢改善を目的の方は受講をおすすめです。

	月	火	水	木	金
卓球	19時～21時 弟子屈小学校		13時30分～15時 公民館 講堂		13時30分～15時 公民館 講堂 19時～21時 弟子屈小学校
ミニテニス	19時～21時 弟子屈中学校				
バドミントン	19時～21時 弟子屈小学校				19時～21時 弟子屈小学校
ボディコンディショニング			19時～20時 公民館 講堂		
ソフトエアロビ					13時～14時30分 修武館
ヨガ					19時～20時 公民館 講堂

入会申し込み・問い合わせ先

摩周ふれあいスポーツクラブ事務局（弟子屈町公民館内）

 015-482-2948