



# 摩周

# ふれあいスポーツクラブ

今年も キンカツ チョキン

## 筋活貯金で

### 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

夜卓球

毎週水・金曜日

13時～16時

公民館講堂

昼卓球

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

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。



## 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～16時 公民館 講堂		13時～16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		
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