



村山市スポーツ施設自主事業

げんきはつらつ

# 元気澆刺



# カロリーリング教室

日頃の運動不足解消と心身のリフレッシュのために、村山市民体育館が自主事業として「**元気澆刺カロリーリング教室**」を開催します。

カロリーリングとは、年齢や性別、体力の違いや障がいの有無に関わらず、みんなが気軽に楽しむことができるユニバーサルスポーツの一つです。

## 日時

10:00～12:00

- ① 11月21日 (火)
- ② 11月28日 (火)
- ③ 12月 5日 (火)
- ④ 12月12日 (火)
- ⑤ 12月19日 (火)

## 講師

片桐賢一山形県カロリーリング協会会長  
カロリーリング指導の有資格者

## 参加費

500円 (1回)

## 持ち物

上履き (シューズ)、手袋



## ■お問い合わせ・申込み先

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、日程変更や中止の場合もあります。

📍 村山市民体育館 (9:00～21:00)

〒995-0209 村山市基点1034

☎ 電話 0237-56-3377

📠 FAX 0237-56-3737

✉ E-mail info@murayama-sports.com

お申込みメール用 QRコード 村山市スポーツ施設HP



## ■申込用紙 ※家族で参加の時は代表者の氏名をご記入ください。

氏名 \_\_\_\_\_ (カナ) \_\_\_\_\_ )

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_