

週末の夜はアルウィンで
カラダを動かすパーティだ!

8月

新規開講
(毎週金曜日)

Alwin

男性女性問わず
気軽に参加できます!

アルウィンフィットネスパーティ

Fitness Party

毎週金曜日の夜、
松本平広域公園総合球技場
「アルウィン」で、
汗を流しませんか?

エアロビクス、ピラティス、ヨガ、
ボクササイズなど多彩な有酸素運動や
自重負荷運動(筋トレ)を週替わりに行います。

講師は松本平で活躍する豪華インストラクター!

NPO CFM実行委員会 理事長 小林 美穂 先生
フィットネスコーディネーター

健康運動指導士 堀内 静 先生 他



こんな方にオススメ!

「民間のスポーツクラブはちょっと
敷居が高いかも…?」
「いろいろな運動をしてみたい!」
「友達と楽しみながら運動したい!」
「新しい友達がほしい!」
「気軽に参加できる教室ってないかなあ?」
「運動経験0、何かやりたいけど…」



日時	毎週金曜日 20:00~21:30
場所	松本平広域公園 総合球技場アルウィン 多目的室(ロッカー室&ウォーミングアップ室)
持ち物	運動シューズ、飲料、タオル等 運動に必要なもの
会費	年会費 3000円(年1回) スポーツ安全保険加入費/1,850円(年1回) 月会費 4000円(毎月)

スキップには大きな愛(I)がある!!

総合型地域スポーツクラブ
skip まつもと

お申込み・お問い合わせ

tel.0263-57-2211

●受付時間/8:30~17:00 (担当/渡邊・矢ヶ崎・河越)

〒390-1243 松本市神林5300(アルウィン内) skipまつもと事務局 FAX0263-57-0444

この教室はスポーツ振興くじの
助成金を受けて実施しています



スポーツ振興くじ助成事業