

Alwin Fitness Party

# アルウィンで健康づくり!

男女問わず気軽に参加できます!!



## 10月▶12月 受講生募集!

こんな方はぜひ  
「アルウィン」で汗を流しませんか!!

4つの教室から選べます。

民間のスポーツ  
クラブは敷居が  
高いかも?

運動経験は0!  
でも体を動か  
したい

気軽に参加できる  
スポーツ教室って  
ないかな?

### ピラティス

講師/堀内 静先生

毎週火曜日

10:30~11:30

11/4・11・18・25・12/2・9・16・23



### 太極拳

講師/小林 美穂先生

毎週木曜日

9:00~10:00

11/6・13・20・27・12/4・11・18・25



### ヨガ

講師/野村 聖美先生

毎週木曜日

10:15~11:15

11/6・13・20・27・12/4・11・18・25



### カジュアル フィットネス

講師/矢ヶ崎 晴香先生  
河越 つぐみ先生

毎週金曜日

19:30~20:30

10/31・11/7・14・21・28・12/5・12・19



◆参加費/全8回 **3,800円**(税込) **1回あたり 475円!!**

※各教室ではスポーツ安全保険に加入いたしません。必要な方は各自をお願いします。※全8回での申込となります。1回での申込はできません。  
※各教室の申込が5名に満たない場合は開講いたしませんので予めご了承ください。開講にならなかった場合はこちらご連絡申し上げます。

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