



スポーツの秋！「しあわせ」トレーニングジムへGO！



初心者から上級者まで、ご自身のペースや体力に合わせて無理なくトレーニングを始められます。また指導者が機器の使い方やメニューづくり等サポートしますので安心してご利用いただけます。

まずはお気軽にご来館をお待ちしています！！

■トレーニングルームご利用料金■

当日券 300円 回数券 3,000円(11枚)

月会費 3,080円(※1)

年会費 30,850円(※1)

※1 顔写真2枚、印鑑持参でその日からご利用できます

○シャワールーム完備 ○室内用シューズをご持参ください

15分間のプチレッスンも好評開催中！

月曜日 11:45- ウエストシェイプ15

火曜日 11:45- 肩・腰ストレッチ

火曜日 13:30- マッサージ(セルフ)

火曜日 19:00- ウェーブリング

金曜日 11:45- ウェーブリング

金曜日 13:30- ストレッチポール

★トレーニングルームご利用の方なら
 どなたでもご参加いただけます

インボディ体組成計で、ボディチェック！してみませんか。タンパク質、ミネラル等体成分の分析や筋力・脂肪部位別バランス等がわかります(300円)

スポnetなんぶ 理事紹介



【名前】 野口 卓夫

(のぐち たくお)

【趣味】 テレビ鑑賞

【好きなスポーツ】 グラウンドゴルフ

【最近ハマっていること】

各種イベントでの屋台出店に大忙し。特に7月以降はイベント続きで疲労困憊気味ですが頑張っています。

【一言】 30年間情熱を傾注した南部町緑水湖マラソンが皆様方のご支援とご協力のお蔭で無事終わることができ感無量です。

9月スタート！バドミントン・卓球が楽しめます！

スカットなんぶ

毎週火曜日 19時～21時

場所 南部町民体育館



対象 大人、小学生以上

※小学生は大人同伴のうえでご参加願います。

参加費 大人…300円/1回

小学生～高校生…200円/1回

持ち物 体育館用シューズ、水分補給用飲料

その他 ラケットの貸出もあります

当クラブへの入会が必要です(年会費1,080円)

入会不要の体験もできます(1回のみ・要参加費)