



こくほシェイプアップジム

◎お好きな時間にスポーツジムで健康づくり！

市民の健康づくりの一環として、毎年開催しているこくほシェイプアップジム。「働いていても通える時間帯に実施してほしい！」との声にお応えして、今年度から、フリータイム参加型にリニューアルします。

若葉そよぐ季節，筋力アップやストレッチ等で体を動かし，生活習慣病にかからない体を目指しませんか。

◎対象 30歳以上の人で山陽小野田市国民健康保険の加入者

◎費用 1,000円（全8回分）

◎申込期限 5月18日（金）17:00（必着）

◎申込方法 はがき，FAX，E-mailに郵便番号，住所，氏名，生年月日，日中連絡の取れる電話番号，希望する教室の番号を記入し提出または電話にて申込み

仕事が終わってからも
利用できて嬉しい！

①こくほシェイプアップジム@スポーツコア

◎とき 6月中の希望する時間帯で受講

●平日 9:30～22:30（木曜日は定休日）

●土・日曜日，祝日 10:00～20:00

◎ところ スポーツコアアルファ（高栄三丁目）

◎定員 20人（応募多数の場合は抽選）

◎内容 器具を使った筋力アップ運動，エアロビクス等の各種スタジオメニュー



②こくほシェイプアップジム@ゼロワン

◎とき

1回目（集団指導）：6月3日（日）15:00～16:30 または 6月6日（水）19:00～20:30 のどちらかを受講，2～8回目は，6月中の希望する時間帯で受講

●平日 10:00～22:00（水曜日は定休日）

●土曜日 10:00～21:00 ●日曜日 10:00～15:00

◎ところ ASAトレーニングジムゼロワン（寝太郎町二）

◎定員 20人（応募多数の場合は抽選）

◎内容 器具を使った筋力アップ運動，ストレッチ等

③こくほシェイプアップジム@カーブス〈女性限定〉

◎とき 6月中の希望する時間帯（事前予約）で受講

●平日 10:00～13:00 および 15:00～19:00（日曜日，祝日は定休日）

●土曜日 10:00～13:00

◎ところ カーブス（おのだサンパーク内）

◎定員 20人（応募多数の場合は抽選）

◎内容 器具を使った筋力アップ運動，ストレッチ等

●問い合わせ・申込先 〒756-8601 山陽小野田市役所
国民年金課（☎82-1189） FAX 82-1210