



# 第1クール 参加者募集中!!

各クール定員10名程度

令和8年度

# ライフレ

諦めないで！理想のカラダ！

3ヶ月で  
運動習慣を  
身につける!

募集締切り

5月22日(金)

## 目標達成コース

減量や筋肉量向上など  
目標を設定してトレーニング

◎体成分分析器で数値変化をみていきます

## 柔軟性UPコース

前屈・肩関節の可動域測定を行います

◎自宅で気軽に運動習慣を  
身につけたい方にオススメです

## 優先

- BMI25以上の方
- 65歳以下の方

クール期間中のみトレーニング室の利用は無料です。

### 第1クール

初回測定  
6月

7月

最終測定  
8月

#### 測定・運動相談日

6月 1日(月) 2日(火) 4日(木)  
15日(月) 29日(月)  
7月 2日(木) 3日(金) 13日(月)  
8月 27日(木) 28日(金) 31日(月)  
※初回・最終測定は必須です

### 第2クール

初回測定  
9月

10月

最終測定  
11月

#### 測定・運動相談日

9月 2日(水) 3日(木) 4日(金)  
14日(月) 28日(月)  
10月 1日(木) 2日(金) 13日(火)  
11月 24日(火) 26日(木) 30日(月)  
※初回・最終測定は必須です

### 第3クール

初回測定  
12月

1月

最終測定  
2月

#### 測定・運動相談日

12月 1日(火) 3日(木) 4日(金)  
14日(月) 28日(月)  
1月 7日(木) 8日(金) 14日(木)  
2月 24日(水) 25日(木) 26日(金)  
※初回・最終測定は必須です

参加費

無料

申込みはこちら



お問合せ

●上記QRコードからも  
問合せができます。

天塩町ファミリー  
スポーツセンター  
TEL: 2-1873

【主催】天塩町教育委員会