



# step! step! step!

足上げて↑  
顔上げて↑  
気持ちも上げよう↑↑



有酸素運動

## ステップ体操 参加者募集!



**初心者・未経験者・世代・性別問いません!**

【講師】健康運動指導士 沓澤 保代氏

【日時】2回/月 第2・4水曜日 17:30~18:30  
(日程は変更になることがありますので事前にお問い合わせください。)

【場所】新庄市体育館

【参加費】200円/回

【定員】10名(必ず事前申し込みください)

【持ち物】運動できる服装、館内用シューズ、タオル、飲み物

【問合せ】すぽーていあ内事務局 高橋 ☎23-1000  
AM9:00~PM5:00(土日祝祭日除く)

第1回目  
6/22開始!

スポーツ普及推進事業

主催：一般財団法人新庄市体育協会