


目指せ冬痩せ！
**エクササイズ
初心者講座**

お正月が過ぎ運動不足になっていませんか？そんなあなたに朗報！！
らいずでは、エクササイズ初心者講座を開催します。どんなものか不安なあなた。
ぜひ一度体験してみてください。楽しくエクササイズしましょう！

開催日 2月17日(金)

時間	1部 14:00~15:00 2部 18:30~19:30	
場所	羅臼町民体育館内 1階会議室	
対象	町内在住 18歳以上の全身運動が可能な方	
定員	各10名	
指導者	らいずスタッフ	
参加料	会員200円 非会員400円(保険料込み)	

※ 参加される方は、動きやすい服装、上靴、飲み物・タオルをご持参ください

詳しいお問い合わせ・お申し込みは
2月15日(水)までらいず事務局 ☎87-2408にお電話ください

※ 尚、「興味はあるけど日程が合わない」などお困りの方は、
お気軽にご相談、お問い合わせください。



スノーシュートレッキングツアー 第二
～幌萌海岸段丘～

日にち：**2月19日(日)** ※荒天時は中止

- * 時間 08:30 幌萌体験実習館前駐車場集合・移動・出発
10:30 熊越の滝到着・休憩 (ティータイム)
11:30 幌萌体験実習館前駐車場着・解散

※ あくまで予定ですので、解散時間が変更になる場合もあります。

- * 対象 小学3年生以上の町民 (小学2年生以下は保護者同伴)
- * 参加料 **会員：500円 / 非会員：1,000円(保険料込)**
- * 持ち物 暖かい服装・長靴・飲み物・おやつ・カップ (暖かい飲み物用)
タオル・手袋・各自必要な物・スノーシュー (持っている方は)

※ スノーシューとポール、暖かい飲み物はこちらでご用意します！

- * 申込み **2月16日(木) 17:00まで**に羅臼町民体育館らいず事務局へ
お申し込みください。 ☎ らいず事務局 87-2408



全員で「ハイ・チーズ！」

雪が積もるこの季節
だからこそ歩ける…！
トンネルの上！

