

りんぐるテストイベント
体文プログラムを栄体育館でも♪

はじめてのヨガ

りんぐる会員を対象にプログラムの動画を「別の会場・時間」で開催致します。
是非ご参加ください！

★日程

8月2日（月）

8月23日（月）

8月30日（月）

★開催会場

三条市栄体育館 多目的室1

★時間

14:45~15:45

※上記日程午前プログラムの録画になります。

【参加希望の方は事前申込みが必要です】

★栄体育館へ電話してください。（0256-45-1150）

★定員は20名になります。（定員になり次第締め切り）

参加にあたってのお願い

- ・体調の悪い方（発熱・のどの痛み等風邪症状のある方）は参加をご遠慮ください。
- ・こまめに手洗い、手指消毒をしてください。
- ・会話する時等、マスクの着用にご協力をお願いいたします。
- ・気温・湿度の高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する（目安は1日あたり1.2ℓ）
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう

【お問合せ・申込】
三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる事務局（三条市栄体育館内）
0256-45-1150

Let's enjoy sports!
Ringle!
since 2008
Sanjo sports club Ringle
<http://www.ringlesanjo.org/>