



素敵な音楽とダンスエクササイズ！  
みんなで楽しみましょう！

# Tomy ジャム

監修 Majiro

2020

毎週  
金曜夜

8月から時間は

**19:30 - 20:00 (30分)**

会場

志木市民体育館 (エクササイズルーム)

対象

どなたでも 市外の方もぜひご参加ください

定員

13名 (先着順)

フィットネスインストラクター

**Tomy** トミィ

★ アメリカスポーツ医学会認定運動生理学者  
ACSM Certified Exercise Physiologist (EP-C)

★ ノーチラスアカデミー修了

★ 健康運動指導士・社会福祉士・精神保健福祉士  
日赤水上安全法Ⅱ救助員などいろいろ



## ようこそTomy ジャムへ！

Tomyジャムは素敵な音楽に合わせてダンスエクササイズを楽しめます！動きに慣れるまで同じ振付けを繰り返します。

Tomyジャムに少しでも興味を持った方は是非ご参加ください。どなたでも大歓迎です！

日赤水上安全法Ⅱ救助員の実技検定中のTomy！さてTomyは？

参加費

**300円**

持ち物

**室内シューズ**

申込み

当日 19:10 から窓口で受付します。

参加費をお支払いのうえ会場にお入りください。★  
当日申込みのみです。

お問い合わせは志木市民体育館窓口まで  
TEL 048-474-7666 / FAX 048-476-9303