

Do Sports!

2022年7月

梁川プール屋外プール OPEN!

7/2(土)～8/28(日)
休館日 月曜日

営業時間

1回目 10:00～12:00
2回目 12:45～14:45
3回目 15:15～17:15
4回目 18:00～20:00

8/23～28の期間は土日祝のみ開館で
2回目・3回目のみとなります。



梁川プール

利用料金	屋内		屋外	
	普通券	回数券 (6枚綴)	普通券	回数券 (6枚綴)
一般	400円	2,000円	200円	1,000円
高校生	200円	1,000円	100円	500円
中学生以下	100円	500円	50円	250円

休館日 毎週月曜日

◆教室案内◆

・スイム&ウォーク*9月上旬～11月中旬(水)
・スイミング小学生*9月上旬～11月中旬(木)
・スイミング小学生*9月中旬～11月中旬(土)

問合せ先: ☎577-4161



保原プール

営業時間	10:00～12:00 15:15～17:15	12:45～14:45 18:00～20:00
利用料金	普通券	回数券 (6枚綴)
	一般 400円 高校生 200円 小中学生 100円	回数券 2,000円 1,000円 500円

休館日 毎週火曜日

◆教室案内◆

・スイム&ウォーク*9月上旬～11月中旬(木)
・スイミング*9月上旬～11月中旬(金)
・アクアビクス*10月(水)

問合せ先: ☎572-7222



伊達市パークゴルフ場

営業時間

9:00～17:00
プレー最終時間 16:30

利用料金

利用区分	1日	用具	1日
一般	550円	クラブ	160円
高校生以下	270円	ボール	50円

休業日 12/28～1/4
※天候や芝の生育状況により臨時休業する場合有り

◆コース状況◆

4コース 36ホール
(NPGA) 公認コース No.450
指導も受けられます!

問合せ先: ☎563-3950

自主事業案内

受付時間: 平日9時～17時 TEL597-6603
自主事業公式 LINE から申込可能です! お友達登録をお願いします



ウェーブストレッチリング

開催日: 10/5.12.19.26
11/2.9.16.30(水)
開催時間: 19:00～20:30
会場: 保原体育館
受講料: 4,000円
定員: 20名
申込期間: 9/5(月)～
9/16(金)



ダブルアーチの骨盤形状リングを使い、全身の筋肉のコリをほぐし血行をよくし疲れをとります。

ランニング教室

開催日: 9/10.17.10/1.15(土)
開催時間: 14:00～16:00
会場: 保原総合公園
対象: 高校生以上
受講料: 2,000円
定員: 30名
申込期間: 8/8(月)～
8/26(金)



走る基礎を楽しく学び実践に生かします。

ボディコンディショニング

開催日: 12/6.13.20.27
1/10.17.24.2/7(火)
開催時間: 10:00～11:00
会場: 保原体育館
受講料: 4,000円
定員: 25名
申込期間: 11/7(月)～
11/18(金)



体幹部を使いながら様々な動作でトレーニングを行い今まで使っていなかった筋肉を呼び起こします。

HIPHOPダンス

開催日: 12/1.8.15.22
1/5.12.19.26(木)
開催時間: 18:00～19:00
会場: 保原体育館
対象: 小学生
受講料: 4,000円
定員: 25名
申込期間: 11/7(月)～11/18(金)



ダンスを通して身体の使い方を覚え、楽しみながら体を動かしましょう。

ダンスWAVE

開催日: 2/7.14.21.28
3/7.14.28(火)
開催時間: 19:00～20:00
会場: 保原体育館
受講料: 3,500円
定員: 25名
申込期間: 1/11(水)～
1/27(金)



簡単なステップで体を動かす有酸素ダンスエクササイズです。

ファイティングエアロ

開催日: 3/2.9.16.23(木)
開催時間: 19:00～20:00
会場: 保原体育館
受講料: 2,000円
定員: 25名
申込期間: 2/6(月)～
2/17(金)



ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。脂肪燃焼・ストレス発散に効果的です。

【パークゴルフ初心者講習会】

ルールとマナーを学び、パークゴルフ場で実際にプレーします。

開催日	申込期間	受講料	開催時刻	対象	定員	受付時間
10/21(金)	9/22(木)～10/7(金)	1,000円	9:00～11:30	一般(18歳以上)	24名(先着順)	平日9時～17時
12/16(金)	11/18(金)～12/2(金)					
2/17(金)	1/20(金)～2/3(金)					

初めての方大歓迎

※お電話にてお申込み下さい。 TEL597-6603

【パークゴルフ大会】

会場: 伊達市パークゴルフ場 ※大会中は貸切になります。

大会名	開催日	対象者	参加料	申込期間
設立10周年記念 伊達市スポーツ振興公社 PG 大会	10/8(土)	一般 (18歳以上)	1,500円	9/9(金)～9/30(金)
伊達市パークゴルフ場会員限定 秋季パークゴルフ大会	11/17(木)	PG会員限定	1,000円	10/20(木)～11/10(木)
伊達市パークゴルフ場 冬季パークゴルフ大会	1/14(土)	一般 (18歳以上)	1,500円	12/12(月)～1/6(金)
伊達市民限定パークゴルフ大会	3/18(土)	伊達市民 (18歳以上)	1,000円	2/13(月)～3/10(金)

※受付: 伊達市パークゴルフ場クラブハウス 受付時間 9時～17時

8/21(日) 県民の日 施設利用料無料

保原体育館貸出休止のお知らせ

伊達市コロナワクチン接種の為、令和4年6月20(月)～9月30(日)までの間一般貸出を休止させていただきます。

●一般財団法人 伊達市スポーツ振興公社 ●

●公社管理施設に関するお問い合わせ●

〒960-0634 福島県伊達市保原町大泉字宮脇 265 番地
TEL (024)597-8015 FAX (024)597-8016
E-mail info@date-sports.com

●自主事業に関するお問い合わせ●

〒960-0663 福島県伊達市保原町字舟橋 237 番地 3
TEL (024)597-6603 FAX (024)597-7225
E-mail info@date-sports.com

URL <http://www.date-sports.com>

伊達市スポーツ振興公社

検索

