

# 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



保原プール



伊達市パークゴルフ場

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

**営業時間** 10:00～12:00 12:45～14:45  
15:15～17:15 18:00～20:00

利用料金	普通券	回数券 (6枚綴)
一般	400円	2,000円
高校生	200円	1,000円
小中学生	100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

**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
利用料金	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

# 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(金)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 6  
TEL (024)597-6603 FAX (024)572-7225  
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



# 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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)



ダンスを通し身体の使い方を覚え、楽しみながら体を動かしましょう。

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

※お電話にてお申込み下さい。 TEL597-6603

初めての方大歓迎

## 【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

## 新体力テスト 9/28(水)実施予定

※詳細は市政だより10月号に掲載致します