

マンスリー教室

【時間】9:30～10:30 【定員】23名

【会場】保原体育館

【申込期間】9/5(木)～9/19(木)

【申込方法】電話(平日9:00～17:00) 公式LINE(24時間対応)

【入金方法】初回にお預かりいたします。

【料金】

1,000 円/月

10月

日程	教室名/担当
1日	新体力テスト／公社職員 自分の体力を把握して、今後の健康増進に活かしましょう！※体育館シューズをご持参ください。
8日	空ヨガ（会場：伊達市フットボール場）／公社職員 屋外☀️の空気を感じながらヨガを行います。
15日	ストレッチポール・筋トレ／公社職員 ストレッチポールによるストレッチと筋力トレーニングを行います。
22日	ウェーブストレッチリング（ほぐし&伸ばし） ／ウェーブストレッチアドバンス I・IIトレーナー 三瓶 好 先生 ダブルアーチの骨盤形状リングを使い、全身の筋肉をほぐします！

～参加について～

*新体力テストは、20歳～64歳対象、65歳～79歳対象で種目が異なります。また健康状態によって種目が一部変更となります。

*開始10分前に会場にお越しください。

*空ヨガは、伊達市フットボール場で行います。ヨガマットもしくは大きめのバスタオルをご持参ください。

*動きやすい服装・タオル・飲み物、**体育館シューズ**をご持参ください。

*お持ちの方は、22日にウェーブストレッチリングをご持参ください。

*自己都合によるキャンセルの場合は返金できません。

*会場や担当が変更となる場合がございます。
一般財団法人伊達市スポーツ振興公社

DSP

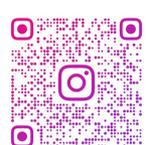
〒960-0634 伊達市保原町大泉字宮脇265番地

✉ e-mail info@date-sports.com

☎ 024-597-8015



ホームページ



@DATE_SPORTS_DSP



@DATE_SPORTS_DSP



公式LINE



毎週火曜日
開催

気軽な
軽運動

