



令和6年度 (一財)伊達市スポーツ振興公社 健康スポーツ事業

# 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】11/7(木)8:30～11/21(木)

※申込フォームも8:30からとなります。

【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

12月

| 日程  | 教室名/担当                                                                                          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3日  | 保原総合公園内ウォーキング<br>(集合場所：伊達市パークゴルフ場クラブハウス) / 公社職員<br>歩き方の基本を学びながら公園内をウォーキングします！暖かい服装でお越しください！     |
| 10日 | タオルストレッチ / 公社職員<br>タオルを使ったストレッチと軽い運動を行います。フェイスタオルをご持参ください！                                      |
| 17日 | ストレッチポール・筋トレ / 公社職員<br>ストレッチポールによるストレッチとかんたんな筋力トレーニングを行います。                                     |
| 24日 | ウェーブストレッチリング (ほぐし&伸ばし)<br>/ 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<br>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～

\*開始10分前に会場にお越しください。

\*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。

\*3日のウォーキングは悪天時保原体育館となります。前日に登録いただいた

電話番号もしくはLINEにてご連絡いたします。

\*10日は、フェイスタオルをご持参ください。

\*お持ちの方は、24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。



毎週火曜日  
開催

気軽な  
軽運動



DSP

一般財団法人伊達市スポーツ振興公社

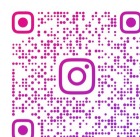
〒960-0634 伊達市保原町大泉字宮脇265番地

☑ e-mail info@date-sports.com

☎ 024-597-8015



ホームページ



@DATE\_SPORTS\_DSP



@DATE\_SPORTS\_DSP



公式LINE