



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】25名

【会場】保原体育館

【申込期間】12/5(木)8:30～12/19(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

1月

日程	教室名/担当
7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かんたんな筋力トレーニングを行います。
14日	リズムステップ・脳トレ／公社職員 音楽のリズムに合わせて体を動かし、脳を活性化させましょう！
21日	ボールを使った軽運動（テニピン体験）／公社職員 スポンジボールを使った軽運動とテニピン（テニスと卓球を合わせたようなスポーツ）を行います。 テニスや卓球の初心者の方でも楽しみながら参加できる内容です！
28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～

*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。

*お持ちの方は、28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

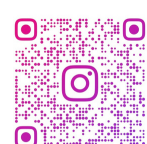
〒960-0634 伊達市保原町大泉字宮脇265番地

☑ e-mail info@date-sports.com

☎ 024-597-8015



ホームページ



@DATE_SPORTS_DSP



@DATE_SPORTS_DSP



公式LINE