



令和7年度伊達市総合型地域スポーツクラブ 成人教室

マンスリー教室

【時間】10:00～11:00

【対象】18歳以上

【料金】

【会場】保原体育館

【定員】30名

	市内	市外
会員	1,000円	1,500円
非会員	1,500円	2,000円

【申込期間】

会員：3/6(木)8:30～3/20(木)

非会員：3/13(木)8:30～3/20(木)

※会員向けにLINEに申込URLを送付いたします。電話申し込みの方は会員登録済であることをお伝えください。

【申込方法】電話(平日8:30～17:00) 公式LINE(24時間対応)

【入金方法】初回にお預かりいたします。

4月



日程	教室名/担当
1日	ストレッチポール・筋トレ／公社職員 ストレッチポールを使ったストレッチや筋力トレーニングを行います。
8日	リズムステップ／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！
15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！
22日	レクリエーションスポーツ／公社職員 ボッチャ、ラダーゲッター、モルックなど楽しくレクリエーションスポーツを行います。

～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。

*8日の教室は体育館シューズをお忘れにならないようご注意ください。

*お持ちの方は、15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



ホームページ



FUNSPODETE_CCSC



公式X



公式LINE



伊達市総合型地域スポーツクラブ【funスポ伊達】

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