



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

【会場】保原体育館等

【定員】30名

【料金】

	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 : 4 / 3(木) 8:30 ~ 4 / 17(木)

非会員 : 4 / 10(木) 8:30 ~ 4 / 17(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。

5 月



日程

教室名/担当

7日

※水曜日

椅子に座ってできる筋力トレーニング/公社職員

自宅や職場でもできる!椅子にすわってできる筋力トレーニングを紹介します。

13日

健康ウォーキング/公社職員

集合場所:伊達市パークゴルフ場クラブハウス

保原総合公園周辺を楽しく健康にウォーキングしましょう!

20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!

27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。

\*13日の教室は歩きやすい靴でお越しください。雨天時は別途ご連絡いたします。

\*お持ちの方は、20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。

伊達市総合型地域スポーツクラブ【funスポ伊達】

一般社団法人 伊達市振興公社

スポーツまちづくり部 スポーツ業務課

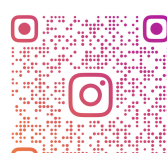
〒960-0634 伊達市保原町大泉字宮脇265番地

☑ e-mail info@date-sports.com

☎ 024-597-8015



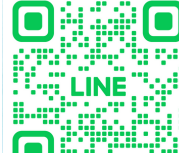
ホームページ



FUNSPODATE\_CCSC



公式X



公式LINE

気軽な  
軽運動

毎週火曜日  
開催