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。

気軽な軽運動

毎週火曜日開催

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