



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】 保原体育館等 【定員】 30名

【申込期間】

会員 : 5/1(木)8:30 ~ 5/15(木)

非会員 : 5/8(木)8:30 ~ 5/15(木)

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

※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。

## 6月



日程	教室名/担当
3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。
10日	リズムステップ・脳トレ/公社職員 音楽に合わせてからだを動かし、脳を活性化させましょう!
17日	レクリエーションスポーツ/公社職員 気軽に参加できるレクリエーションスポーツを行います!
24日	ウェーブストレッチリング (ほぐし&伸ばし) /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、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。

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

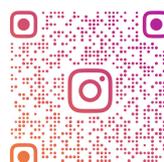
☎ 960-0634 伊達市保原町大泉字宮脇265番地

✉ e-mail info@date-sports.com

☎ 024-597-8015



ホームページ



FUNSPODATE\_CCSC



公式X



公式LINE