



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：1/8(木)8:30～1/22(木)

非会員：1/15(木)8:30～1/22(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。



日程

教室名/担当

3日

椅子に座ってできるストレッチ・筋力トレ/公社職員
椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋力トレーニングを行います。

10日

ボールを使ったストレッチ・筋トレ/公社職員
ギムニクボールを使ってストレッチや筋力トレーニングを行います

17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

24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

～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。

*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。

気軽に
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

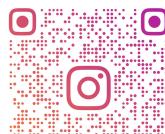
〒 960-0634 伊達市保原町大泉字宮脇265番地

e-mail info@date-sports.com

024-597-8015



ホームページ



FUNSPODEATE_CCSC



公式X



公式LINE