

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 【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 : 2 / 5(木) 8:30 ~ 2 / 19(木)

非会員 : 2 / 12(木) 8:30 ~ 2 / 19(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。

3月

日程

教室名/担当

3日

ノルディックウォーキング/公社職員

(集合場所: 伊達市パークゴルフ場クラブハウス)

ノルディックポールを使って、保原総合公園周辺をウォーキングします。

10日

リズムステップ・脳トレ/公社職員

音楽に合わせてカラダを動かし、脳を活性化させます。

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。

\*ウェーブストレッチリングをお持ちの方は、17日にご持参ください。

\*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

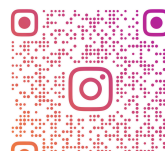
〒960-0634 伊達市保原町大泉字宮脇265番地

☑ 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