



令和8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

【申込期間】3/5(木) 00:00~ 3/19(木)

【申込方法】Sgrum募集ページから

【支払方法】現金もしくはクレジットカード支払

【料金】

	市内	市外
会員	2,000円	3,000円
非会員	3,000円	4,000円

※年払いにつきましてはホームページをご確認ください。

お申し込みは
こちらから→



4月

日程

教室名/担当

7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てできるストレッチや筋力トレーニングを行います。

14日

お花見ウォーキング/公社職員

正しい歩き方のポイントをお伝えしながら保原総合公園周辺をウォーキングします。

21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。

28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。
- *14日はパークゴルフ場クラブハウスに集合ください。
- *ウェーブストレッチリングをお持ちの方は、21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



Instagram



X



公式LINE

気軽な
軽運動

毎週火曜日
開催