

胆沢総合体育館自主事業 スポーツメンタルトレーニング教室

～ 緊張や不安を和らげたり、自信やモチベーションを維持するのに役立ちます ～

- 日時 1回目 令和6年12月22日(日) } 14:00～16:00(13:30～受付)
2回目 令和7年 1月18日(土)
- 場所 胆沢総合体育館(会議室) 12/22
水沢体育館(会議室) 1/18
- 対象 小学4年生以上～成人
- 講師 小倉晃輔先生(スポーツメンタルトレーニングアドバイザー)
- 参加料 一人 1,300円 *1回のみ参加も可(700円)
- 申込み・問合せ先 開催10日前までに参加費を添え、別紙申込用紙に記入し、体育館窓口へ提出するか、メールまたはQRコードからお申し込みください。

※団体用申込用紙が必要な方は、体育館までご連絡ください。

胆沢総合体育館 電話 0197-46-3427

メール taikyo-isawa23@gmail.com

QRコードでお申込みはこちらから⇒

