

胆沢総合体育館自主事業
コンディショニング教室(前期)

～ 身体のバランスを整え、運動機能を向上させる新しい運動です ～

- 日 時 1回目 令和7年12月 6日（土） 10:00～11:00（9:30～受付）
2回目 令和7年12月12日（金） 18:00～19:00（17:30～受付）
- 場 所 胆沢総合体育館（1階会議室）
- 対 象 小学4年生以上～成人
- 講 師 菊地奏子氏
(NCA日本コンディショニング協会認定インストラクター)
- 参加料 一人 1,200円 *1回のみの参加も可(600円)
参加費は当日、受付にてお支払いください。
- その他 運動ができる服装にてフェイスタオル・バスタオル・を各自持参願います。
- 申込み・
問合せ先 開催10日前までに下記のいづれかにてお申し込みください。
QRコードでお申込み⇒申込後、Googleフォームから確認メールが送信されます。
申込書でのお申込み ⇒別紙申込書に記入し体育館窓口へ提出、または下記メール
アドレスに送信願います。



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⇒

