

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ず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⇒

