

# スポーツで 心と体を 健康に!



**受講料  
無料**

ただし、施設使用料が必要です。  
詳細は下記をご覧ください。

今から始める、石巻トレーニングセンターで気軽に健康エクササイズ!

誰でも簡単に  
**椅子ヨガ**



第**2・4**  
水曜日  
10:00~10:45

ヨガが初めての方でも安心!椅子を使うことでカラダの軸が感じやすく、しなやかなカラダを作ることができます。

リフレッシュエクササイズ  
**KAZE**



第**2・4**  
水曜日  
11:00~11:45

全身の筋膜をほぐす体操や自重ストレッチを行うことで、全身のバランスを整えます。動作を鍛えることができるので、競技者の方にもおすすめです!

初めての  
**楽しいエアロ**



第**1・3**  
木曜日  
13:30~14:30

初めての方でも参加できる有酸素運動と簡単な筋トレ、ストレッチを行います。シェイプアップしたい方にピッタリです。楽しく汗を流しましょう!

他にも、様々な教室を随時行っております!詳しくはHPをご確認ください。

自分のカラダを知ろう

**インボディ無料測定会**



\*実施日は変更となる場合があります。詳しくはHPをご確認ください。

あなたに合ったトレーニング

**各種ヨガ教室**



**Instagramはじめました**  
最新の情報や、トレーニングスケジュールなどを随時発信します。

**受講料:無料**  
ただし、施設使用料(一般:500円、大学生300円、高校生200円)が必要です。

**申込み方法**  
当日受付可能となっておりますが、事前に電話・FAX・E-MAIL等で申込みがあった方を優先いたしますので、事前に申込み頂いた方が確実です。

**アクセス**  
所在地/宮城県石巻市南境字新小堤18番地  
お車で▶三陸自動車道「石巻女川IC」より約5分  
バスで▶JR仙石線、石巻線石巻駅より宮城交通バス  
「石巻専修大学」「飯野川」行き「総合運動公園前」下車

石巻トレーニングセンター

\*随時HP更新中。詳しい情報はこちらよりご覧ください。

ISHINOMAKI  
TRAININGCENTER



**お問合せ先**  
石巻トレーニングセンター  
☎0225-25-7731  
✉ jimukyoku@ishinomaki-sports.or.jp  
石巻市教育委員会 体育振興課  
☎0225-25-6471  
お問合せ等受付時間/平日9時~17時(祝祭日除く)