

# 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1・3

金曜日

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1・3

金曜日

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2・4

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。

健康は体幹から

## コアトレーニング



あなたに合ったトレーニング

## 各種ヨガ教室



\*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。

### □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。

### □お問合せ先

石巻トレーニングセンター

☎0225-25-7731

✉ jimukyoku@ishinomaki-taikyo.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)

