

健康いちのせき21 マイレージ
ポイント対象事業です。



バレトン教室（東山）要項

- 1 趣 旨 誰もが生涯のそれぞれの段階において、生きがいや健康づくりなどのために気軽にスポーツを楽しむことができる生涯スポーツの推進を図る。
- 2 主 催 一関市 一般社団法人一関市スポーツ協会
- 3 日 程 4月 9日、16日、23日、30日
5月14日
毎週木曜日 全5回（※5月7日は除く）
- 4 時 間 10:30～11:30
- 5 会 場 東山総合体育館 アリーナ
- 6 講 師 安藤 舞 先生（バレトン®ソールシンセシスマスタートレーナー・
バレトン®スタンディングフローインストラクター）
- 7 対 象 市内又は平泉町に居住、勤務する方
- 8 定 員 30名
- 9 参 加 料 500円 ※参加料納入後のキャンセルについては返金できません。
- 10 申し込み 下記申込み先に直接来館するか、電話、FAX、Google フォームにより申込みを行い、教室初日までに参加料を納入してください。
- 11 申込み先 東山総合体育館 TEL35-1141 FAX35-1143
一関ヒロセユードーム TEL31-3111 FAX23-2108
Google フォーム <https://forms.gle/AUGWDo97pCXHcKja9> 
- 12 その他 運動着、室内用シューズ、タオル、ヨガマット、着替え、飲料水等をご用意ください。ヨガマットは貸出可能です。
教室中は、裸足で運動します。
参加者全員に、全国市長会市民総合賠償補償保険を適用します。