




コンディショニング教室（一関）開催要項

- 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 6月25日、7月2日、9日、16日、23日
毎週木曜日 全5回
- 4 時 間 10:30～11:30
- 5 会 場 一関ヒロセユードーム
- 6 講 師 安藤 舞 先生
(NCA 日本コンディショニング協会ファーストコンディショニングトレーナー)
- 7 対 象 市内又は平泉町に居住または勤務する方
- 8 定 員 20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 6月1日から申込開始。定員になり次第、締め切ります。
下記申込先に来館するか、電話・FAX・Google フォームにより申込を行い、教室初日までに参加料を納入して下さい。
- 11 申込先 一関ヒロセユードーム Google フォーム 
TEL 31-3111
FAX 23-2108
- 12 その他 運動着、バスタオル、フェイスタオル、ヨガマット、着替え、飲料水等は各自で用意してください。裸足で行いますので、気になる方は運動靴を持参して下さい。
ヨガマットは貸出可能です。
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。