



「行きましたポイント」対象事業です。

後日、「行きましたポイント提出票」をご提出ください。(行事番号：110)

総合型地域スポーツクラブ 「リフレッシュ！合同教室」

- 【主催】 市内の総合型地域スポーツクラブ
【共催】 (株) スコルチャ三重
【協力】 伊勢市教育委員会事務局スポーツ課、伊勢市地域包括ケア推進課、まはろ骨盤整体伊勢上地院

【開催内容】

開催日	開催場所	教室名	指導者
① 8月26日(土)	県営 サンアリーナ ・サブアリーナ	脳トレヨガ	健康運動指導士 TAMIKO さん
② 9月4日(月)		インナーマッスル講演会 & ストレッチ実践会	まはろ骨盤整体伊勢上地院 若林大樹さん
③ 9月14日(木)			
④ 9月16日(土)		脳トレヨガ	健康運動指導士 TAMIKO さん
⑤ 9月23日(土)	厚生中学校 体育館 ※	インナーマッスル講演会 & ストレッチ実践会	まはろ骨盤整体伊勢上地院 若林大樹さん
⑥ 9月30日(土)			
⑦ 10月14日(土)		太極拳	五十鈴太極拳 近田菊江さん
⑧ 10月21日(土)			
⑨ 11月4日(土)	小俣 総合体育館	インナーマッスル講演会 & ストレッチ実践会	まはろ骨盤整体伊勢上地院 若林大樹さん
⑩ 11月18日(土)			

※厚生中学校は、駐車場に限りがありますので、可能な限り徒歩、自転車、乗り合わせなどでお願いします。

【開催時間】 19:00~20:30

【参加対象】 ①伊勢市内の総合型地域スポーツクラブ会員及びスコルチャ三重の会員 ②市民

【参加費】 〔①会員〕無料 〔②市民(会員外)〕300円

【準備物】 上靴、タオル、水分 ※脳トレヨガ教室はヨガマット

【申込】 いすずウキウキクラブ、厚生総合型スポーツクラブ、みそのスポレククラブ、北浜はつらつクラブ、きだっこクラブ、おばたスポレククラブASREC、ふたみふれ愛クラブ、有緝わくわくクラブ会員及び健幸ポイント参加者は、事前申込不要です。 総合型クラブ会員は必ず会員カードをお持ちください。

上記以外の方は、以下のとおりお願いします。

教室①~④は、前日までに(株)スコルチャ三重(Tel.22-7700)へ電話にて申込み。

教室⑤~⑩は、申し込み不要です。

【備考】 自己責任でのご参加となります。

主催者で限度のある傷害保険には加入しますが、ケガの原因等によっては主催者側で責任は負いかねる場合がございますので、ご了承ください。