

代謝改善コンディショニング



★コンディショニングは「調子を整える運動」です。筋肉の弾力を取り戻し、きちんと血流やリンパ環流が巡る身体にしましょう！さらに、コンディショニングオイルを使い、筋肉の質を高めましょう！

参加者募集

4/5 (金)、4/12 (金)
5/10 (金)、5/17 (金)
5/24 (金)、6/7 (金)
6/14 (金)、6/28 (金)

全8回

時間 10:00~11:00



会場：奥州市総合体育館 ミーティングルーム

参加料：当日券→500円 6回券→2,500円 *券売機での販売になります。

募集人数：30名程度 (小学生以上)

持ち物：タオル・バスタオル ※両方使用します。

服装：膝下を出しやすい服装 ※オイルを使用します。

講師：NCA日本コンディショニング協会認定FCTトレーナー 菊地 奏子

受付開始 3月17日(日) 9:00~ *定員になり次第終了。

※講師都合や体育館の利用状況により休講になる場合があります。

★お申込みは下記までお電話いただくか、申込用紙を提出してください。

奥州市総合体育館(Zアリーナ) TEL0197-22-7000 FAX0197-22-7001

【令和6年度 4月~6月「代謝改善コンディショニング」申込み用紙】

フリガナ		連絡先	(自宅)
氏名			(携帯)
住所			
緊急連絡用メールアドレス	※ 臨時休講等の情報をより早くお伝えするために、緊急連絡用メールアドレスのご記入をお願いします。 ※ zarena@oshu-bunka.or.jp からご連絡しますので、メールを受信できるよう設定をお願いします。		
@			

裏面をチェック!!

新型コロナウイルス感染症の感染対策について

- (1) 来館時のマスクの着用については、参加者の選択を尊重し、判断を委ねます。
- (2) 「手洗い等の手指衛生」「検温」「三密の回避」等の基本的対策の励行にご協力願います。
- (3) 陽性者、同居家族に陽性者がいる方、自覚症状がある方は外出を控えましょう。