

姿勢改善トレーニング講座

「腰痛」・「反り腰」・「スマホ首」・「猫背」 そのお悩み解決しましょう！💡

R5 2月12日(日)
～上肢編～

3月12日(日)
～下肢編～

午前 10:30～11:30

多賀城市総合体育館 2階集会室

1回 500円 / 各回先着10名 (18歳以上・学生不可)

※参加料は当日支払いです。おつりのないようにご協力ください。



姿勢が良くなると

肩こり・腰痛等の解消だけでなく、
呼吸が深くなり、太りにくい身体になります！
「理想の身体」を手に入れましょう！

講師

リルフレ

Re:Reflet

たけだ ともき
武田 智樹 氏

【取得資格】

- ・ JATI-ATI
- ・ 健康運動実践指導者
- ・ adidas functional training trainer
- ・ 栄養コンシェルジュ2つ星 など

●お問合せ●

特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ

TEL ☎ 022-365-1918 HP 🖱 <https://www.tagajo-sc.jp/>

多賀城市総合体育館は、特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブが管理・運営しています。



日付	内容	時間	会場
R5.2月12日 (日)	姿勢改善トレーニング講座 ～上肢編～	午前10時30分 ～11時30分	多賀城市総合体育館 2階 集会室
R5.3月12日 (日)	姿勢改善トレーニング講座 ～下肢編～		



参加料 1回 500円 ※当日支払いとなります。おつりが出ないようにご協力ください。



申込み方法 開催日の1週間前までにスポーツクラブに下記の申込書を直接提出するか、またはスポーツクラブHP申込フォームよりお申込みください([URL:https://www.tagajo-sc.jp/](https://www.tagajo-sc.jp/))



対象・定員 18歳以上(学生を除く)・
各回定員 10名(定員に達し次第、締め切ります)

HPに
飛びます!



- ①活動中の写真は、広報などに使用する場合がございませう。あらかじめご了承ください。
- ②講師に事前にお聞きしたいことがありましたら、必ず下記の申込書にご記入ください。
- ③参加日当日に体調の優れない方や、発熱の症状がある場合は参加をお控えください。
- ④コロナウイルスの感染・拡大状況によっては、事業を中止する場合がございます。
また、参加後にコロナウイルスが発症した場合は、多賀城市民スポーツクラブまでご連絡をお願いいたします。
- ⑤天災等で事業を中止する際、体育館(022-365-1911/1918)から連絡をさせていただく場合がございます。体育館からの電話を受信できるよう設定をお願いいたします。



【主催】多賀城市教育委員会
【主管・お問合せ】特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ TEL 022-365-1918

おとなの朝活「朝トレ」申込書

令和5年 月 日 申込

参加したい日に○を記入してください		姿勢改善トレーニング講座 2月12日(日)～上肢編～ ・ 3月12日(日)～下肢編～	
ふりがな		年齢	電話番号
氏名		歳	
お住まい	多賀城市内 ・ 市外() 市・町)	緊急連絡先	続柄()

事務局処理欄：領収書 NO.