

運動に慣れていない方も大丈夫!!



モビバン インナートレーニング

1回 500 円

当日支払い

※おつりが出ないように
ご協力ください

関節可動域拡大バンド® モビバン※。※モビリティトレーニングバンドの略

インナーマッスルを意識することで、**姿勢改善**や**スタイルアップ**にも効果が期待できます!



(株) FIT-R 健幸工房
川口 茜 氏

10月15日(日)
11月23日(木祝)
12月17日(日)

10:30~11:30
多賀城市総合体育館
2階集会室

●お問合せ・お申込み●

特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ(多賀城市総合体育館内)

☎022-365-1918

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
10月15日 (日)	モビバン インナートレーニング ～インナーマッスを意識すること で、姿勢改善やスタイルアップ にも効果的～	午前10時30分 ～11時30分	多賀城市総合体育館 2階 集会室
11月23日 (木祝)			
12月17日 (日)			

参加料と
持ち物

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。

上靴・飲み物・タオル等をお持ちください。

申込み
方法

開催日の2日前までにスポーツクラブに下記の申込書を提出、もしくはスポーツクラブ HP 申込フォームよりお申込みください。

(URL: <https://www.tagajo-sc.jp/>)

対象・
定員

18歳以上 各回定員 10名（定員に達し次第、締め切ります。）

その他

- ① 活動中の写真は、広報などに使用する場合がございいます。あらかじめご了承ください。
- ② 講師に質問がありましたら、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 各種感染症拡大状況によっては、事業を中止する場合がございます。
- ⑤ マスクの着用はご自身の判断でお願いします。
- ⑥ 天災等で事業を中止する際、体育館(022-365-1918/1911)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。

お問合せ

【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 してください		モビバン インナートレーニング 全3回 ・ 10月15日(日) ・ 11月23日(木祝) ・ 12月17日(日)	
フリガナ 氏名		年齢 歳	
お住まい	多賀城市内 ・ 市 ・ 町	携帯番号	
講師への質問等			