

初心者大歓迎!

バランスボールで 体幹トレーニング



1回500円

当日支払い

※おつりがでないように
ご協力ください

10月20日(日)

11月24日(日)

12月15日(日)

10:30~11:30

多賀城市総合体育館

2階 集会室

講師：宮崎恵美さん

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)

電話 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20日 (日)	バランスボールで 体幹トレーニング	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24日 (日)			
12月15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、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6年 月 日 申込

参加したい日に○を してください	バランスボールで体幹トレーニング		
	10月20日(日)	・	11月24日(日) ・ 12月15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
講師に質問がありましたら ご記入ください。			