

令和5年度クラブ発！スポーツによるまちづくり推進事業

sic いしいスポーツクラブ

最大

20 名様

# 動ける身体をつくろう！

# コンディショニングトレーニング

コンディショニングトレーニングを行うことで痛みのない身体・ケガをしにくい身体を維持し、動ける身体をつくりましょう！



指導者  
濱田 健太



参加費

## 1回 300円

場所：中央公民館石井分館

時間：19：00～20：00

開催日：

6/12, **6/26**, 7/10, **7/24**, 8/7, **8/21**, 9/4, **9/25**,

10/2, **10/16**, 11/6, **11/20**, 12/4, 12/15 計 14回

対象：20歳以上の方

## Zoomでも配信

1ヶ月に1回(12月を除く) Zoomで教室を配信。

- ・夜、出かけるのは難しい。でも運動したい。
- ・手軽に参加したい。

そんなあなた！おうちで一緒にトレーニングしましょう！

※赤の日付がZoom開催日です。

参加にはお申し込みが必要です。

12月の配信はありません。

★おうちで体験トレーニング★

気になる方はまずためしてみませんか？

教室の内容をYouTubeで  
ご覧いただけます。



※治療が必要な場合や病気、けがで既に治療中の方、要介護・要支援の方は参加できません。

お申し込み・お問合せ

sic いしいスポーツクラブ

石井町高川原字高川原 121-1 石井町役場 3階

088-674-3081