

いしのまき総合スポーツクラブPRESENTS

11月  
9日  
SAT

PROGRAM I バランスコーディネーション®

時間 9:30~10:30(受付9:15)

講師 金森 千穂氏

バランスコーディネーション上級教育トレーナー

バランスコーディネーションとは…

簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしを統合的に組み合わせ、筋力バランス、骨格バランス、更に自律神経バランスを整えます

参加者募集

FITNESS

FESTIVAL



金森 千穂氏

会場:石巻市総合体育館

定員:各コース50名(先着順)

対象:石巻圏域の住民

参加料:無料 (18歳以上)

持ち物:飲み物・タオル  
ストレッチマット  
又は大判バスタオル

PROGRAM II 脱疲労LIFE®

時間 10:45~11:45(受付10:30)

講師 金森 千穂氏

脱疲労LIFE®マスター講師

脱疲労LIFE®とは…

「疲れ」の正体を知り、疲労パターンに応じた疲労回復の仕方を学び、毎日健やかで幸せに過ごす術を身につけます。

◇お問合せ◇

いしのまき総合スポーツクラブ

(石巻市総合体育館内)

〒986-0832石巻市泉町3丁目1-63

TEL/FAX 0225-95-8998/0225-95-8999

E-mail jimukyoku@ishinomaki-sports.or.jp

※主催者側で傷害保険に加入します

※教室の写真をHP、SNS等に掲載することを予めご了承ください。

◇申し込み方法◇

こちらのQRコードから  
お申込ください。



QRコードからお申込が  
できない場合は事務局  
へお問合せください。