

# 令和7年度いしのまき総合スポーツクラブ 新規プログラム募集中

## チェアストレッチ教室

講師：日本スポーツ施設協会公認トレーニング指導士 濱野 律



椅子に座って出来る簡単な  
ストレッチとなっております

こんな方におすすめ

→体力に自信がなくなってきた方

→これから運動を始めたい方

## シニアステップ教室

講師：日本スポーツ施設協会公認トレーニング指導士 新妻 浩史



ストレッチや簡単なトレーニングに加え  
升目で区切ったマットを歩き、脳と体を使った  
エクササイズとなっております

こんな方におすすめ

→仲間と楽しく体を動かしたい方

→ふらつき、つまづきを予防したい方

# 令和7年3月3日(月) 10時より申込受付開始

お申し込み  
・  
お問合せ先

特定非営利活動法人 石巻市スポーツ協会  
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番63号

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

E-mail:jimukyoku@isihinomaki-sports.or.jp

【事務局受付時間】月～金曜日/9:00~18:00(土日祝除く)