

子育てママの



参加者募集

リフレッシュ フィットネス 教室

託児付

教室参加中は専門のスタッフがお子様をお預かりしますので、安心してご参加下さい。
☆対象:0~3歳児まで☆

- ◆時間 10:30~12:00
- ◆場所 石巻市総合体育館
- ◆料金 初回事務手数料 1,500円(保険料含)
受講料(1クール6回) 3,500円
- ◆定員 各クール15名(先着順)
- ◆申込&お支払い
石巻市総合体育館に直接お越し
いただきお申込みください。

年間スケジュール

○心地よく体を動かして
心もからだもリフレッシュ!

①クール	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27
②クール	6/3	6/10	6/17	7/1	7/22	7/29
③クール	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30
④クール	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25
⑤クール	12/2	12/9	12/16	1/6	1/20	1/27
⑥クール	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17

こんな方に

- ・産後の体型が気になる
- ・筋力をつけたい
- ・ストレス解消
- ・運動不足

申込
&
問合せ

いしのまき総合スポーツクラブ

〒986-0832 石巻市泉町3丁目1-63(石巻市総合体育館)

☎ 0225-95-8998 ✉ jimukyoku@ishinomaki-sports.or.jp