

総合型地域スポーツクラブ交流・PR事業 スポレク教室（第4弾）

【主催】 いすずウキウキクラブ、(株) スコルチャ三重 【後援】 伊勢市教育委員会事務局スポーツ課
 【協力】 伊勢市高齢者支援課、伊勢市障がい福祉課、まはろ骨盤整体伊勢上地院 【協賛】 株式会社伊藤園

気軽に楽しめる教室！
 素晴らしい指導者の教室！
 お得に参加できる大チャンス！！

1. 開催内容

開催日時		開催内容	指導者	参加申込	参加料	
10月	27日(土)	10:00~12:00 さまざまな踊りを一度に体験!! いろいろダンス教室 ～フォークダンス&3B体操&レクダンス～	伊勢市レクリエーション協会のみなさん	必要ありません (当日受付のみ)	①会員:100円 ②会員外:300円 ※会員・会員外の説明は、下記3です。	
		13:00~14:30 ボルダリング教室(初級・中級編) ※対象者:小学生~大人 伊藤園のお茶をプレゼント!	スポーツクラブメッツさん	申込開始:10月9日~ 申込先:スコルチャ三重 (TEL22-7700) ※詳細は、下記5です。	①会員:200円/回 ②会員外:500円/回 ※会員・会員外の説明は、下記3です。	
		15:00~16:30 ボルダリング教室(初級・中級編) ※対象者:小学生~大人 伊藤園のお茶をプレゼント!				
		19:00~21:00	TAMIKO&まはろ骨盤整体コラボ Part1 「シェイプdeおなか / 体幹ストレッチ」	健康運動指導士 TAMIKOさん	必要ありません (当日受付のみ)	①会員:200円/回 ②会員外:500円/回 ※会員・会員外の説明は、下記3です。
2日(金)	19:00~21:00	TAMIKO&まはろ骨盤整体コラボ Part2 「脳トレde アンチエイジング / インナートレーニング」	初コラボ!!! 2倍楽しめます!			
9日(金)	19:00~21:00	TAMIKO&まはろ骨盤整体コラボ Final 「歩く カセグ 楽しく ~リズムウォーキング~ / ストレッチ&体幹トレーニング」				
11月	16日(金)	19:30~21:00	多世代で学ぶ健康講座 ~健康は正しい姿勢と食生活から~ 姿勢改善ストレッチ体験&4つの健康法	カラダプロデューサー 金川久恵さん	必要ありません (当日受付のみ)	①会員:100円 ②会員外:300円 ※会員・会員外の説明は、下記3です。

2. 開催場所 県営サンアリーナ (サブアリーナ)

3. 参加対象 ①会員 … 市内の総合型地域スポーツクラブの会員及びスコルチャ三重の会員 ②会員外 … 「①会員」以外の市民のみなさん

※ただし、ボルダリング教室のみ、小学生以上とします。

4. 参加料 上記表「参加料」のとおり

5. 参加申込 ボルダリング教室のみ申込みが必要。定員があるため、スコルチャ三重(TEL22-7700)に事前に申込みください。申込開始は、10月9日(火)から。先着順です。

6. 持ち物 上靴、タオル、水分 ※ただし、「TAMIKO&まはろ骨盤整体コラボ」と「多世代で学ぶ健康講座」は、ヨガマット(お持ちでない方はバスタオル)を用意してください。

7. その他
 ・当日の受付は、各教室の開始時間30分前からとします。 ・総合型地域スポーツクラブ会員は会員カードを必ずお持ちください。
 ・主催者で限度のある傷害保険には加入しますが、ケガの原因等によっては主催者側で責任を負いかねる場合がございますので、ご了承ください。

8. 問合せ先 いすずウキウキクラブ事務局 尾西まで TEL090-2349-6254

※問合せ可能時間(事務局開設時間):毎週水・土曜日 9:00~12:00



「行きましたポイント」対象事業です。行事番号は「115」です。
 「行きましたポイント提出票」に必要事項を記入し、後日、提出箱に投函してください。