

有酸素運動と足裏マッサージで足つばに刺激を与え、血行を促進、
むくみ改善を目指しましょう

青竹ビクス教室

- 日時** 令和6年2月7・14・21・28日
毎週水曜日 18:30~20:00
- 場所** 国際交流スポーツセンター 多目的運動室
- 講師** 山本 直子 氏 〔日本マタニティフィットネスインストラクター
シナプソロジー普及会認定インストラクター〕
- 受講料** 全4回 1,500円(保険料込)
- 持ち物** 内ばき、タオル、ヨガマット、5本指ソックス(滑り止め付き)
※ヨガマットは貸出も出来ますが、数に限りがあります。
希望の方は申込時にお伝え下さい。
- 募集期間** 令和6年1月5日(金)~31日(水)まで
中学生以上(中学生は保護者同伴)
先着15名(定員にない次第締切)
- 申込方法** 電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込み下さい。申込用紙は国際交流スポーツセンター窓口またはホームページからダウンロード出来ます。
※電子メールで申し込みの方は、氏名(カタカナで入力して下さい)、電話番号、「青竹ビクス参加希望」と入力して送信して下さい。

問い合わせ

三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

ホームページ URL <https://misawa-spokyo.or.jp>

有酸素運動と足裏マッサージで足つばに刺激を与え、血行を促進、むくみ改善を目指しましょう

青竹ビクス教室

日時 令和6年2月7・14・21・28日

毎週水曜日 18:30~20:00

場所 国際交流スポーツセンター 多目的運動室

講師 山本 直子 氏 (日本マタニティフィットネスインストラクター
シニアソロジー普及会認定インストラクター)

受講料 全4回 1,500円(保険料込)

持ち物 内ばき、タオル、ヨガマット、5本指ソックス(滑り止め付き)

※ヨガマットは貸出の出来ますが、数に限りがあります。

希望の方は、申込時にお伝え下さい。

募集期間 令和6年1月5日(金)~31日(水)まで

中学生以上(中学生は保護者同伴)

先着15名(定員になり次第締切)

申込方法 電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込み下さい。申込用紙は国際交流スポーツセンター窓口またはホームページからダウンロード出来ます。

※電子メールで申し込みの方は、氏名(カタカナで入力して下さい)、電話番号、「青竹ビクス参加希望」と入力して送信して下さい。

問い合わせ

三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

ホームページ URL <https://misawa-spooyo.or.jp>

-----きりとり線-----

氏名 (カタカナで記入)		男・女
電話番号		

1月31日(水) 締切

青竹ビクス教室領収書

様

1,500円

令和6年 月 日

一般財団法人 三沢市スポーツ協会

令和5年度 青竹ビクス教室 開催要項

- 1 目的 青竹を使った足裏マッサージによる有酸素運動を行い、心肺機能の向上と自然治癒力のアップを目指す。足ツボの刺激によって血行が促進され、冷え性やむくみに対して効果があるため、運動と共に行うことで健康維持と増進を図る。
- 2 主催 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
- 3 日時 令和6年2月7・14・21・28日 毎週水曜日 18:30~20:00
- 4 場所 国際交流スポーツセンター 多目的運動室
- 5 講師 山本 直子 氏 (日本マタニティフィットネスインストラクター
シナプソロジー普及会インストラクター)
- 6 受講料 全4回 1,500円(保険料込)
- 7 持ち物 内ばき、タオル、5本指ソックス(滑り止め付き)、ヨガマット
※ヨガマットは貸出の出来ませんが、数に限りがあります。
希望の方は申込時にお伝え下さい。
- 8 募集期間 令和6年1月5日(金)~31日(水)まで
中学生以上(中学生は保護者同伴) 先着15名(定員になり次第締切)
- 9 申込方法 電話または国際交流センター窓口、電子メールで申し込み下さい。申込用紙は
国際交流スポーツセンター窓口またはホームページからダウンロード出来ます。
※電子メールで申し込みの方は、氏名(カタカナで入力して下さい)、電話番号、
「青竹ビクス教室参加希望」と入力して送信して下さい。
- 10 問い合わせ 三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
電話 0176-51-4466
電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne
ホームページURL <https://misawa-spokyo.or.jp>

個人情報保護について

参加申込に際してご提出いただく個人情報の管理は(一財)三沢市スポーツ協会が行います。また、個人情報は保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、(一財)三沢市スポーツ協会に帰属します。写真は広報活動等の目的で協会ホームページ等に掲載することがあります。あらかじめご了承下さいますようお願いいたします。