

青

竹

ビ

ク

ス

教

室

●日時・場所

令和7年2月13・20・27・3月6日

18:30~20:00

三沢市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

●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

※ヨガマットは貸出も出来ますが、数に限りがあります。

ご希望の方は、申込時にお伝えください。

●募集 令和7年1月5日(日)~1月31日(金)

中学生以上(中学生は保護者同伴) 先着15名

●申込方法 国際交流スポーツセンター窓口、電話または
メールで申し込みください。

※メールで申し込みされる方は、氏名(カタカナで入力)、

青竹ビクス教室参加希望と入力して送信してください。

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

電話番号 0176-51-4466

メールアドレス misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

令和6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7年2月13・20・27・3月6日 18:30~20:00
- 4 場所 三沢市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、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 対象 中学生以上(中学生は保護者同伴)
- 9 定員 先着15名
- 10 募集期間 令和7年1月5日(日)~1月31日(金)
- 11 申込方法 電話または国際交流センター窓口、電話またはメールで申し込みください。
※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)、青竹ビクス
教室参加希望と入力して送信して下さい。
- 12 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
メールアドレス misawa-spokyo@orion.ocn.ne

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。