

ふじしまスポーツクラブ期間限定講座

募集!

コア・コンディショニング

●日時／6/29(月)・7/6(月)・17(金)・20(月)・27(月) 午前10:00~11:00

●会場／鶴岡市藤島体育館 2階 軽スポーツルーム

●講師／伊藤みふゆ氏 (健康運動指導士)

●参加料／¥3,000, ふじしまスポーツクラブ会員は¥2,500

●持ち物／タオル, 飲み物, 運動できる服装

●対象／興味のある方・体験希望の方, 20名程度

●申込み／申込書または電話、Faxで、藤島体育館内ふじしまスポーツクラブ事務局迄お申し込みください。なお、参加料は初日にお持ちください。6月24日(水)まで

●主催／ふじしまスポーツクラブ 共催／鶴岡市教育委員会

●問合せ／ふじしまスポーツクラブ事務局 (藤島体育館内)

☎64-2143 Fax64-5239

田口 壮 講演会



元プロ野球&メジャーリーグ選手の田口壮氏。
「野球と余談とベースボール」と題し講演会を開催。

★日時：9月13日(日) 午後2時開演

★会場：藤島地区地域活動センター大ホール

★料金：一般¥800 小人¥300(小中学生) 親子¥1,000

★お問合せ：東田川文化記念館 0235-64-2537

「コア」とは、体の中心つまり体幹を構成する骨格や筋肉を指します。正しい姿勢をつくる鍵は「コア」にあります。
コアコンディショニングとは、コアのゆがみやねじれを整え、安定させるための体幹トレーニングです。
この機会に是非!

みんなでフルマラソン!

今年もやります! 42.195 kmをチームでタスキをつないで走るリレーマラソン。世界記録に挑戦!!

★お問合せ：藤島体育館トレーニングルーム

9月20日(日)9時スタート



7月の予定



【利用講習会／トレーニングルーム】 対象：中学生以上

●14:00~15:30/9(木)・15(水)・21(火)・30(木)

●19:00~20:30/3(金)・8(水)・15(水)・22(水)・31(金)

★受講料／¥300 *小真木原・櫛引・羽黒のトレーニングルームも利用できる共通利用資格です。

【利用講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

●1(水)・24(金)/19:00~20:30

★受講料／¥300

*中学生以下は資格取得者と同伴で利用できます。



【教室／公財藤島文化スポーツ事業団】

●すっきりしよう教室《第2・4火曜 10:00~11:00》

: 14(火)・28(火) *自由参加¥100;【会場】藤島体育館

●渡前さわやか教室《第1・3金曜 14:00~15:00》

: 3(金)・17(金) *自由参加;【会場】渡前活動センター

●東栄さわやか教室《第1・3木曜 14:00~15:00》

: 2(木)・16(木) *自由参加;【会場】東栄活動センター

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜 10:00~11:00》

: 2(木)・16(木) *自由参加¥100;【会場】八栄島活動センター

【休み】

●トレーニングルーム：毎週月曜

●グラウンドゴルフ場：13(月)~17(金) *芝生養生