

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／ 3月3・10・17・24・31日 毎週木曜日 午後1:00～3:00 全5回

●会 場／ 藤島体育館 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  
講座初日にお持ちください。

●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／申込書持参または電話、ファックスで、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。申込み受付…2/26(金)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



「コア」とは、体の中心つまり体幹のこと。コンディショニングは、肩こりや腰のだるさ解消、姿勢改善にも役立つ体幹トレーニングです。この機会に是非!

### 周回コース (アリーナ2階) …利用料無料

冬期間のこの時期は、特に多くの方々の利用があります。お互い安全に、気持ちよく運動するために、周囲に気配りして利用しましょう。

- ◆並んで歩く(走る)時も通路をふさがない。
- ◆急な飛び出しなど気をつけましょう。
- ◆利用前に事務室窓口の外で名前記入を!

自己中心過ぎるのもどうかと思いますが、まず自分を大切に、家族を大切にすることで、周りの方々に優しくなれるのかもしれない。心と体の健康に留意し、人のためになる、役立つことを心がけたいものです。藤島体育館は応援いたします!今年もどうぞよろしくお願い致します。



## 2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

●14:00～15:30／2(火)・10(水)・17(水)・26(金)

●19:00～20:30／5(金)・10(水)・17(水)・26(金)

★受講料／¥300 \*小真木原・櫛引・羽黒のトレーニングルームとの共通利用資格です。

【利用講習会／フリークライミング】 対象：中学生以上

●19:00～20:30／3(水)・19(金) ★受講料／¥300

\*小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》

: 9(火)・23(火) \*自由参加¥100;【会場】藤島体育館

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜 10:00～11:00》

: 4(木)・18(木) \*自由参加¥100;【会場】八栄島活動センター

●東栄さわやか教室《第1・3木曜 14:00～15:00》

: 4(木)・18(木) \*自由参加;【会場】東栄活動センター

●渡前さわやか教室《第1・3金曜 14:00～15:00》

: 5(金)・19(金) \*自由参加;【会場】渡前活動センター

【休み】

●トレーニングルーム：毎週月曜

●屋外施設…：冬期間の休場中

(グラウンドゴルフ場・テニスコート)

