

初心者向け



令和7年度自主事業「チャレンジプログラム」

# 短期運動教室

参加料：1回 800円※当日払い 会場：多賀城市総合体育館

対象：18歳以上の男女（高校生以上）各回先着10名

持ち物：動ける服装、上靴、飲み物、タオル

## スポーツ吹矢

2月19日（木）

2月26日（木）

10:00～11:00

集中力の向上や腹式呼吸を行うことにより、血行促進などの効果が期待できます

## ヒップ 美尻トレーニング

2月 6日（金）

2月20日（金）

14:00～15:00

ヒップアップや姿勢改善で美しい後ろ姿を保ちましょう！

## 初めての ZUMBA

2月 1日（日）

2月21日（土）

13:30～14:30

ZUMBA より初心者向けの ZUMBA GOLD です  
ダンスが苦手な方もわかりやすく振付が簡単です♪

お問合せ

特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ

TEL：022-365-1918 HP：<https://www.tagajo-sc.jp/>



●実施日および実施場所

場所 多賀城市総合体育館 2階 集会室

【スポーツ吹矢】：齊藤まゆみさん 大竹真弓さん

2月19日(木)／26日(木) 10:00～11:00

【美尻トレーニング】：吉田真奈美さん

2月6日(金)／20日(金) 14:00～15:00

【初めての ZUMBA】：岡本真紀子さん

2月1日(日)／21日(土) 13:30～14:30

●参加料

800円(1回)

※参加料は当日お支払いください。

※おつりのないようにご協力をお願いいたします。

●持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物、室内用シューズなど

●対象および定員

18歳以上(高校生不可) 各回先着10名

●申込方法

各回開催日の2日前までに申込用紙をスポーツクラブ(多賀城市総合体育館内)へ提出又は、HP 申込フォームよりお申込みください。※電話申込不可

●その他

- (1) 活動中に撮影した写真を広報などで使用する場合がございます。  
あらかじめご了承ください。
- (2) 参加日当日に体調の優れない方や、  
発熱の症状がある場合は参加をお控えください。
- (3) 各種感染症の拡大状況によっては、事業を中止する場合もございます。
- (4) 天災等で事業を中止する際、多賀城市民スポーツクラブから  
電話(022-365-1911/1918)又はメール(info@tagajo-sc.jp)にて連絡を  
させていただく場合がございます。スポーツクラブからの電話やメール  
を受信できるよう設定をお願いいたします。

●お問合せ

特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ事務局

電話 022-365-1918

HP <https://www.tagajo-sc.jp/>



ふりがな			
氏 名	年 齢		
	歳		
	電話番号		
お住まい	多賀城市 ・ その他(市・町)		
申 込 (✓をつけて下さい)	<p>【スポーツ吹矢】</p> <p><input type="checkbox"/>2月19日(木)    <input type="checkbox"/>2月26日(木)</p> <p>【美尻トレーニング】</p> <p><input type="checkbox"/>2月6日(金)    <input type="checkbox"/>2月20日(金)</p> <p>【初めての ZUMBA】</p> <p><input type="checkbox"/>2月1日(日)    <input type="checkbox"/>2月21日(土)</p>		