

## 2月のイベント・短期教室のご案内

参加者募集

### ○ RUNトレフィットネス

冬季間にランニングスキルを向上し、春からのシーズンに備えて鍛えます



日程	対象	参加料	定員	〆切
2月21日(土) 3月14日(土) 13:30~15:00	マラソンに挑戦する方、冬に身体を鍛えたい方	各回 500円 (保険料含)	各20名	各回の前日まで

継続参加者の方のお申込みは必要ありません

### ○ スラックレールで体幹覚醒

体幹とバランスを鍛えながら転倒予防運動を行います



日程 時間	対象	参加料	定員	〆切
2月28日(土) 9:30~11:30	55歳以上の方	500円 (保険料含)	20名	2/26

### ○ 女性のためのやさしい骨盤ケア教室

Gボールという小さく柔らかいボールを使用して骨盤を整えるストレッチ



日程・時間	対象	参加料	定員	〆切
3月6日・13日・27日(金) 10:15~11:40 全3回	女性の方	1,500円 (保険料含)	20名	3/4

### ○ スラックライン体験会

スラックラインとは2点間にラインを張り、その上に乗ったり歩いたりする低くて短い綱渡りのようなスポーツです。



日程・時間	対象	参加料	定員	〆切
3月15日(日) 13:00~16:00	6歳以上	500円 (保険料含)	30名	3/13

いずれの教室も室内運動靴持参・動きやすい服装（スポーツウェア）でご参加ください

<お申込み>

いずれもシンコースポーツ北海道(株)・総合体育館 へお申し込みください。

☎372-0808