

主催 公益財団法人鳥取県スポーツ協会
主管 鳥取県立米子産業体育館

2025年度 ストレッチ教室(第2期)

1期を10回で行う教室で、柔軟性、血行促進等の向上を図り、リラックス効果、心身のリフレッシュ等と相まって、より健康で快適な生活を送ることを目的とします。

1 実施教室 ※教室の詳細日程は別紙参照。

教室名	対象	定員	曜日	期間	時間
ストレッチ	一般	15名	月コース	7/7~9/29	13:30~14:30
ストレッチ	一般	15名	木コース	7/10~10/2	13:30~14:30

2 教室概要

教室概要
指導の下、いろいろなストレッチ体操を行うとともに、バランスボール、メディシンボール等の用具を用いた簡単なトレーニングを行います。

※運動のできる服装、室内用シューズを用意してください。

3 参加料 10回分 2,030円・スポーツ安全保険料 年間1,850円 65歳以上1,200円

※原則スポーツ安全保険への加入をお願いします。(2026年3月31日まで有効)

※【ビジター制度について】過去に教室に参加したことのある方を対象にビジター参加を認めます。1度だけの参加も可能で、1回につき300円とします。

なお、募集定員に達した場合は、ビジター参加はできませんのでご了承ください。

4 申込期間 2025年6月19日(木)定員に達するまで随時

5 申込方法 申込期間中の8時30分より受付いたします。

先着順となっております。また、電話での申込も受け付けます。

ただし、スポーツ安全保険に加入希望者は参加日の2日前までに申し込んでください。

※申込みは、参加される方本人のみの受付となります。

6 問い合わせ 〒683-0802

米子市東福原8丁目27-1 鳥取県立米子産業体育館

電話 (0859) 35-0611

