

いしのまき総合スポーツクラブ PRESENTS

FITNESS FESTIVAL

Beauty
“美”

2021/10/23 (SAT) 9:00受付 ~ 13:30 石巻市総合体育館

◆プログラムⅠ
～栄養のお勉強～
目で見て納得
食べ物と体の関係
9:15～10:00アリーナ
担当:石巻市健康推進課

◆プログラムⅡ
～Enjoy aero～
リズムにのって
目覚めよ! Body
10:05～10:35アリーナ
担当:みちる

◆プログラムⅢ
～フィットネス養生気功～
美姿勢は器
=身体のサビ落とし
10:40～11:20アリーナ
担当:Chika

◆プログラムⅣ
～Enjoy squat～
強く!美しく!
しなやかな脚に
11:25～11:55アリーナ
担当:Yuki

◆プログラムⅤ
～煌伎匠オウギノショウ～
武道をオマージュ
美しく力強く
12:00～12:45アリーナ
担当:Chika

◆プログラムⅥ
～Smile Yoga～
心、体、ゆったり
ゆるめよう♡
12:55～13:25アリーナ
担当:Kana

◆プログラムⅦ
～体組成測定&
健康相談～
体脂肪率・筋肉・バランス
自分の体を知ろう
10:00～11:00アリーナ
担当:石巻市健康推進課

感染症対策を行なっています

定員 : 50名

対象:18歳以上で健康な方

参加料無料

☆全プログラム参加OK! どこからでもご参加いただけます☆

申込受付:9月15日(水) 9:00～先着順になります。石巻市総合体育館へ、事前申込みが必要です。

石巻市総合体育館

石巻市泉町3丁目1-63

TEL/FAX 0225-95-8998/0225-95-8999

お申込について

受付：令和3年9月15日（水）9:00より開始し、定員になり次第締切とさせていただきます。

方法：申込用紙に必要事項を記入し、石巻市総合体育館までお越しください。参加券をお渡しいたします。

持ち物

動きやすい服装でお越しください。参加券、室内用シューズ、ストレッチマット又はバスタオル、タオル、飲み物、マスク等

※館内は水分補給のみ、飲食はできません。

新型コロナウイルス感染症対策について

○個人情報記載された申込用紙につきましては、厳重に保管の上、目的以外の使用と第三者への情報開示や提供は行ないませんが、参加者から感染者が確認された場合、関係する行政機関より情報提供を求められた場合は、提供させていただくことをご理解の上ご参加下さい。

○本イベント参加後2週間以内にPCR検査を受検した場合は、いしのまき総合スポーツクラブ事務局までご報告ください。

○会場へお越しの際はマスク着用にてご来場下さい。

○受付の際は検温と健康チェックにご協力をお願い致します。

○咳、37.5度以上の熱、倦怠感などの症状がある場合は参加をご遠慮下さい。

○新型コロナウイルス感染症の拡大状況によってはイベントが中止となる場合があります。

○ご参加の皆様におかれましては手指の消毒、こまめな手洗いなどを行なっていただきますようご協力をお願い致します。

その他

○主催者側にて傷害保険に加入します。万が一の事故については応急手当のみとさせていただきます。必要に応じ緊急搬送いたします。尚、お怪我の補償については加入する保険の補償範囲内での対応となりますことをご了承願います。

○本イベントの写真等を石巻市スポーツ協会ホームページや各報道機関、SNS等に開示することについて、予めご了承下さいますようお願い致します。

※上記の内容をご承諾の上、お申込み下さい。

<Chika>小池 千香子（山形県） ゲストインストラクター



- ・フィットネス養生気功マスタートレーナー
- ・煌伎匠マスタートレーナー
- ・パーソナルフィットネストレーナー
- ・健康運動指導士

「心を動かし身体を動かす楽しさを一緒に探しましょう」

<みちる>村山 みちる いしのまき総合スポーツクラブいきいきエアロ教室担当

- ・健康運動指導士 ・FTPマットピラティス
- ・エアロビクス、ピラティス、介護予防教室等石巻を中心に活動しています。体を動かすことが好きで、多くの方が理想の体、動ける体になれるようお手伝いします。



「体中の眠っている“美”を目覚めさせましょう」

<Kana>坂本 佳那 いしのまき総合スポーツクラブ

エンジョイヨガ教室・ジュニアかけっこ教室担当

- ・IHTA認定ヨガインストラクター
- ・2006全日本学生選手権陸上競技女子三段跳優勝
- ・合言葉は『運動で運を動かそう♪』
- 無理無く行える運動のYOGAを一緒に楽しみましょう(^^)



<Yuki>田代 由季 いしのまき総合スポーツクラブボールEX・筋力活力元氣塾担当

- ・日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ I
- ・シナプソロジーインストラクター
- ・スポーツリズムトレーニングデュフューザー



「Exercise × Smile × Rhythm = 今日も元気に！」

FITNESS FESTIVAL 参加申込書	
フリガナ	
氏名	(男・女)
生年月日	S ・ H 年 月 日生 (歳)
住所	〒
連絡先	

○個人情報に関しましては、個人情報保護法に基づき、厳重に保管し責任を持って管理致します。