

さんかひむりょう はつさんか かた きょうしつ しょう
参加費無料！初参加の方には教室で使用するモビバンをプレゼント！

モビバンを使った

チューブトレーニング

こうひょう
好評のため

ていききょうしつ
定期教室になりました！



モビバンとは

3つの輪が特徴的なモビリティ-エクササイズバンドです。

使い方はとっても簡単！手や足に輪をかけて運動するだけ。

輪になっているので握る必要がないから肩甲骨周りやインナーマッスルをピンポイントで効率よくエクササイズすることができます。

講師は、モビバンマスターインストラクター「高橋 宣孝」先生

です！

日程

ぜんていさんか
全日程参加できなくても

もうしこみかのう
申込可能です。

1回目 10月22日(土)

2回目 11月19日(土)

3回目 12月17日(土)

4回目 1月28日(土)

5回目 2月25日(土)

10時30分から 11時30分

募集内容

対象：どなたでも

(障がいのある方はもちろん、
 障がいのない方も参加できます。)

場所：宮城県障害者総合体育センター 体育館
 仙台市宮城野区幸町4-6-1

申込：FAX、メール、郵送、電話及び窓口にて

準備物：室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル

主催・問い合わせ 宮城県障害者総合体育センター

電話：022-295-6550 FAX：022-295-6868

メール：miyasyotai@gmail.com



もうしこみようし うらめん
 * お申込用紙は裏面にございます *