

## 令和7年度第3期筋トレダイエット教室開催要項

(体協自主事業)

- 1 趣 旨 筋トレダイエット教室を開催し、心身の健康の保持増進を図るとともに、運動習慣の定着化を目指す。
- 2 主 催 特定非営利活動法人陸前高田市スポーツ協会
- 3 会 場 陸前高田市総合交流センター トレーニングルーム  
住所 陸前高田市高田町字太田5  
電話 0192-22-8448
- 4 開催期間 令和7年12月10日(水)～令和8年3月5日(木)(各12回)
- 5 日 時  
(1) 夜クラスA(男性・女性)  
令和7年12月10日(水)～令和8年3月4日(水) 水曜 18:00～19:00  
(2) 夜クラスB(女性限定)  
令和7年12月10日(水)～令和8年3月4日(水) 水曜 19:15～20:15  
(2) 朝クラス(女性限定)  
令和7年12月11日(木)～令和8年3月5日(木) 木曜 10:00～11:00
- 6 参加対象 18歳～65歳
- 7 定 員 各教室10名
- 8 参 加 料 各教室6,600円(保険料含む)
- 9 講 師 陸前高田市スポーツ協会 スポーツ指導員 森勇真
- 10 申 込 令和7年11月3日(月祝)から  
平日9:00～21:00 日曜9:00～17:00  
所定の申込書に記入し、参加料を添えて総合交流センターへ提出。
- 11 その他  
(1) 教室開催時間中は、トレーニング室を占有し一般利用はできないものとする。  
(2) 占有して行うため、利用制限周知を行う。  
(3) 運動のできる服装で、中靴、フェイスタオル、飲み物は持参。  
(4) 講師の都合により、開催日程の変更や中止とする場合もある。

(5) 参加者の都合によりキャンセルした場合は、料金の返金はしない。

1 2 問合せ先 特定非営利活動法人陸前高田市スポーツ協会  
〒029-2205  
陸前高田市高田町字太田 5 番地陸前高田市総合交流センター内  
電話 0192-22-8448