

バラエティフィットネス教室開催

～運動を始めたい方・健康寿命が気になる方・色々な運動を楽しみたい方へ～

主催 御殿場市 NPO 法人御殿場市スポーツ協会 主幹 御殿場市エアロビック連盟

【日程&内容&会場】

5月13日(土)
ヨガ
《市体育館・第3体育室》



5月20日(土)
エアロビクス
《市体育館・第3体育室》

5月27日(土)
チェアビクス
(椅子に座って有酸素運動)
《市体育館・第3体育室》

6月10日(土)
インスパ骨盤矯正
《市体育館・第3体育室》

6月17日(土)
太極舞
《陸上競技場・研修室》



【時間】 13:30～15:30

【参加費】 3,000 円 (全5回分:参加初回に徴収いたします)

【対象者】 中学生から受講可能

お申込み期限 2023年4月30日

お問い合わせ & お申込み先 御殿場市スポーツ協会 ☎ 0550-80-5566

御殿場市エアロビック連盟 📞 090-7300-1090



氏名 _____ 年齢 _____ 歳

ご住所 _____ ご連絡先 _____