

バラエティフィットネス教室開催2024

～運動を始めたい方・フレイル対策に・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&インストラクター】

★★★★★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

回	日程	内容	回	日程	内容
1	5/11 (土)	姿勢改善 コンディショニング 担当；長田ひろみ	6	6/29 (土)	エンジョイ😊太極舞 担当；金澤克枝
2	5/18 (土)	整えてしっかり動こう！ コンディショニング +エアロ 担当；堀口佳代	7	7/6 (土)	骨盤は身体の要♥ 骨盤矯正体操 担当；sayumi
3	5/25 (土)	転倒予防ピラティス 担当；杉山和代	8	7/13 (土)	リズムを楽しもう エアロビクス 担当；勝間田敦子
4	6/1 (土)	頭も体も活性化 レク&ストレッチ 担当；吉田昌代	9	7/20 (土)	姿勢改善 コンディショニング 担当；長田ひろみ
5	6/15 (土)	座って楽々チェアビクス 担当；勝間田敦子 *陸上競技場	10	7/27 (土)	転倒予防ピラティス 担当；杉山和代

【時間】 13:30～15:30 【会場】御殿場体育館 第3体育室 *6/15のみ陸上競技場

【参加費】 ・1回 800円 ・5回 3000円(前納) ・10回 5000円(前納)

【対象者】 中学生からどなたでも受講可能

※ 体育館シューズ・ヨガマット・飲料をご持参ください

ポイントカードに10個スタンプ
集めるとご褒美賞進呈！！

☆5/11、5/18、7/20はバスタオル・フェイスタオル各1枚もご持参ください

◎お申込み期限(前納の方) 初回参加日 単発参加はその都度受付ます

【お問い合わせ&お申込み先】

御殿場市スポーツ協会 ☎ 0550-80-5566 又は 御殿場市エアロビック連盟 ☎ 090-7300-1090

【申込用紙】

氏名	住所・連絡先(tel)
(歳)	

参加予定の日に○を付けてください

・5/11 ・5/18 ・5/25 ・6/1 ・6/15 ・6/29 ・7/6 ・7/13 ・7/20 ・7/27