

# バラエティフィットネス教室開催 2026

～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 | 5/9 (土)  | 頭も体も活性化<br>レク&ストレッチ | 6  | 6/27 (土) | 座って楽々<br>チェアピクス    |
|   |          | 担当; 吉田昌代            |    |          | 担当; 勝間田敦子          |
| 2 | 5/16 (土) | 姿勢改善<br>コンディショニング①  | 7  | 7/4 (土)  | やさしいヨガ             |
|   |          | 担当; 長田ひろみ           |    |          | 担当; 堀口佳代           |
| 3 | 5/23 (土) | 骨盤は身体の要♡<br>骨盤矯正体操  | 8  | 7/11 (土) | 姿勢改善<br>コンディショニング② |
|   |          | 担当; sayumi          |    |          | 担当; 長田ひろみ          |
| 4 | 5/30 (土) | 腰痛予防ピラティス           | 9  | 7/18 (土) | エンジョイエアロ           |
|   |          | 担当; 杉山和代            |    |          | 担当; 勝間田敦子          |
| 5 | 6/20 (土) | やさしいエアロ             | 10 | 7/25 (土) | ノルディック<br>ウォーキング   |
|   |          | 担当; 堀口佳代            |    |          | 担当; 金澤克枝           |



こちらのQRコードから公式ラインの登録をお願いします↓

【時間】 13:30～15:30

【会場】御殿場体育館 第3体育室 \*6/27陸上競技場



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

【男女ペア割!】 ・1回 1400円 ・5回 5000円(前納) ・10回 9000円(前納)

【対象者】 中学生からどなたでも受講可能

【持ち物】体育館シューズ・フェイスタオル・ヨガマット・飲料をご持参ください

★5/16.7/11はバスタオルもご持参ください

女性の皆さん、身近な男性を是非お誘いください♡

◎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

\*公式ライン登録後、以下内容をラインで送っていただくか、写真に撮って送信していただいてもOKです

## 【申込用紙】

住所(○を付けてください)・連絡先(tel)

|    |                   |
|----|-------------------|
| 氏名 | 御殿場市・裾野市・小山町・他( ) |
| 歳  |                   |
| 氏名 | 御殿場市・裾野市・小山町・他( ) |
| 歳  |                   |

参加予定の日に○を付けてください

・5/9 ・5/16 ・5/23 ・5/30 ・6/20 ・6/27 ・7/4 ・7/11 ・7/18 ・7/25