

# バラエティフィットネス教室開催 2025

～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	5/10 (土)	頭も体も活性化 レク&ストレッチ 担当：吉田昌代	6	6/21 (土)	整えてゆったり動こう！ コンディショニング+ヨガ 担当：堀口佳代
2	5/17 (土)	整えてしっかり動こう！ コンディショニング+IPD 担当：堀口佳代	7	6/28 (土)	エンジョイエアロ 担当：勝間田敦子
3	5/24 (土)	座って楽々チェアピクス 担当：勝間田敦子	8	7/5 (土)	姿勢改善 コンディショニング 担当：長田ひろみ
4	5/31 (土)	骨盤は身体の要♥ 骨盤矯正体操 担当：sayumi	9	7/12 (土)	腰痛予防ピラティス① 担当：杉山和代
5	6/14 (土)	エンジョイ☺太極舞 担当：金澤克枝	10	7/19 (土)	腰痛予防ピラティス② 担当：杉山和代



こちらのQRコードからも申し込みができます！

【時間】 13:30～15:30 【会場】御殿場体育館 第3体育室

【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

★7/5はバスタオルもプラスでご持参ください

女性の皆さん、身近な男性  
を是非お誘いくださ～い♥

◎お申し込み期限(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】

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

・5/10 ・5/17 ・5/24 ・5/31 ・6/14 ・6/21 ・6/28 ・7/5 ・7/12 ・7/19