

ママそととのう時間を
女性のための
プチフィットネス
参加者募集

参加費
無料
要申込み

初心者の方大歓迎！



講師
HIROMI

運動講座の動画の
一部配信あり

対象

三島市在住・在勤の
18歳～49歳の女性

※申込状況によっては、50代以上の方も参加可能な場合がありますので、ご相談ください。

頑張ったら
ご褒美あり！



※写真はイメージです

懇談会あり（第一回目のみ）



『四季酒菜 風土』で
同世代と交流！



お子様連れて
参加される方

スタッフを配置し、同室内で
見守り託児を行いますので、
安心して運動できます

日程

- ① お子様連れて参加される方… 2月19日(月) スタート!
- ② お一人で参加される方 … 3月 1日(金) スタート!

※①A、①B、②のいずれかに参加できます。

定員
各20名

申込み締切

2月8日(木)

お申込み

右記 QR コードを読み取り、応募フォームからお申込みください

※応募多数の場合は抽選となります



お問合せ

三島市民体育館

TEL.055-987-7570

受付時間／9:00～20:00
休館日／第3月曜日(祝日の場合は翌日)

詳細は裏面へ

女性のための **プチフィットネス** 全4回連続講座

対象

三島市在住・在勤の
18歳～49歳の女性

※申込状況によっては、50代以上の方も参加可能な場合がありますので、ご相談ください。



運動内容

ストレッチやヨガ、ピラティスなどの
様々な要素を組み入れ、「美」を意識した
簡単な運動を行います。

《持ち物》運動ができる服装、飲み物、ヨガマット（あれば）

日程

※①A、①B、②のいずれかに参加できます。

①お子様連れで参加される方《定員各10名》

	開催日	時間		開催場所
		A	B	
1	2月19日(月)	10:30 ～11:30	11:30 ～12:30	四季酒菜 風土 (芝本町店 2F)
2	2月26日(月)	10:30 ～11:15	11:30 ～12:15	保健センター (東館 1F)
3	3月11日(月)	10:30 ～11:15	11:30 ～12:15	保健センター (東館 1F)
4	3月18日(月)	10:30 ～11:15	11:30 ～12:15	保健センター (東館 1F)

②お一人で参加される方《定員20名》

	開催日	時間	開催場所
1	3月1日(金)	10:30 ～12:00	四季酒菜 風土 (芝本町店 2F)
2	3月8日(金)	10:30 ～11:30	市民体育館 (2F大会議室)
3	3月15日(金)	10:30 ～11:30	市民体育館 (2F大会議室)
4	3月22日(金)	10:30 ～11:30	市民体育館 (2F大会議室)

●四季酒菜 風土／三島市芝本町 9-12 ●保健センター／三島市南二日町 8-35 ●市民体育館／三島市文教町 2-10-57

講座終了までの流れ

講座終了後は、お友達同士や、動画を見ながら、近隣の講座に参加するなど、楽しく運動を継続しましょう！

第1回「四季酒菜 風土」で開催

運動
ヨガ、ピラティス
エアロビクス、ストレッチ
の MIX プログラム

懇談会



自宅
動画を見ながら
簡単ストレッチ



第2回

運動
ヨガ、ピラティス
エアロビクス、ストレッチ
の MIX プログラム

自宅
動画を見ながら
簡単ストレッチ



第3回

運動
ヨガ、ピラティス
エアロビクス、ストレッチ
の MIX プログラム

自宅
動画を見ながら
簡単ストレッチ



第4回

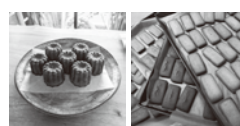
運動
ヨガ、ピラティス
エアロビクス、ストレッチ
の MIX プログラム

各回、見守り託児スタッフを配置
(お子様連れで参加される方のみ)



各回、頑張ったら
三島で話題のご褒美をプレゼント！

※写真はイメージです



注意事項

- 四季酒菜 風土にお車で越しになる際は、近隣の有料駐車場をご利用ください。(店舗の駐車場はありません)
- 申込み締め切りは、2月8日(木)までとなります。
抽選結果を2月13日(火)までに、登録したメールにお届けしますが、
万が一届かなかった場合は必ずご連絡ください。
- お申込み後にキャンセルされる場合は、お電話にてお早めご連絡ください。

お申込み

下記 QR コードを読み取り、
応募フォームからお申込みください。

※応募多数の場合は抽選となります

申込締切 2月8日(木)



お問合せ

三島市民体育館 TEL.055-987-7570

受付時間／9:00～20:00 休館日／第3月曜日(祝日の場合は翌日)