

Fitness Festival

フィットネスフェスティバル

2025.9.15^{MON}
9:20 ~ 20:45



📍 三島市民体育館

1 レッスン
¥500

いきいきフィットネス
☀️
体も心も軽やかに

Lesson Menu

場所：2F多目的室

初心者
大歓迎!!

9:20～
10:05
モーニングヨガ
講師・Kumiko Hoya 強度・★～★★

10:15～
11:00
エンジョイエアロ
講師・Mayu 強度・★～★★★

11:10～
11:55
コンディショニングストレッチ～姿勢改善～
講師・Tomomi Mano 強度・★～★★

14:45～
15:30
オリジナルエアロ
講師・Mayu 強度・★★★★～★★★★★

19:00～
19:45
バレトン
講師・Hiromi 強度・★★★★～★★★★★

20:00～
20:45
アクティブヨガ
講師・Kumiko Hoya 強度・★～★★★

場所：2F大会議室

10:45～
11:45
生活筋力向上ゆっくりプログラム
講師・Yumi Kobayashi 強度・★～★★

9:30～
10:30
生活筋力向上ゆっくりプログラム
講師・Yumi Kobayashi 強度・★～★★

～お申込みについて～

- ・9/1（月）～お申込み開始
- ・お電話もしくは三島市民体育館窓口にて直接お申込み
- ・先着順とし、定員に達した場合キャンセル待ち

TEL 055-987-7570