



# *Fitness Festival*

フィットネスフェスティバル

**LET'S MOVE BRIGHT**

カラダが動けば、  
気分も踊る。

**2025.  
12.27(sat)**

**9:20-20:50**

Tel 055-987-7570

Line @544owsrb

Instagram ID : mishima\_shinko

 三島市民体育館

フィットネスフェスティバル | 2025.12.27.SAT



# TIME TABLE

多目的室

大会議室

	多目的室	大会議室
9:00		
10:00	9:20-10:05 リンパストレッチ   キムラ	9:30-10:30 生活筋力向上 ゆっくりプログラム   小林
11:00	10:15-11:00 ジョイフルエアロ   キムラ	11:00-11:30 HIIT   大村
12:00	11:10-11:55 リカバリーヨガ   保谷	
13:00	13:00-13:45 腰痛改善ストレッチ   栗田	
14:00	13:55-14:40 ダンスエアロ   真野	
15:00	14:50-15:35 はじめてHIP HIP   MAYU	
18:00		
19:00	18:30-19:00 HIIT   大村	
20:00	19:10-19:55 マットピラティス   HIROMI	
21:00	20:05-20:50 オリジナルエアロ   MAYU	

～お申込みについて～  
12/1(月)～お申込み開始

- ・お電話もしくは  
三島市民体育館にて  
直接お申込みください。
- ・先着順とし、  
定員に達した場合は  
キャンセル待ちといたします