



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 @544owsch

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

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

～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