

年忘れフィットネスイベント 2023



「元気に動きおさめ！」をテーマにフィットネスイベントを開催します。
今年のクリスマスはふれあい健康館で
「スマイル エアロ～楽しく踊ろう～」、「ダンス♪ダンス♪」など
いつもと一味違うプログラムを楽しみましょう！！

2023年 **12月25日(月)**

13:30～19:30

ふれあい健康館 屋内運動室
(スタジオ)

対象 : 16歳以上
医師から運動制限を受けていない方

定員 : 各プログラム 20名 (入金先着順)

参加費 : 1プログラム **600円**
(傷害保険料含む)

申し込み : 12月2日(土)～申し込み受付開始
参加費を添えてお申し込みください

受付時間 : 各プログラム 開始15分前から受付

ぶ ろ ぐ ら び

13:30～14:15 ゆっくりストレッチ&ポール
インストラクター 大坂 圭一

14:40～15:30 スマイル エアロ ～楽しくダンス!～
インストラクター 与能本和憲
カニヤス・マヌエル

16:00～16:45 バランスyoga
インストラクター カニヤス・マヌエル

17:30～18:15 ダンス♪ダンス♪
インストラクター カニヤス・マヌエル

18:40～19:20 格闘技エアロ
インストラクター 与能本和憲

- ◇ トレーニングウェア等の運動のできる服装(ジーンズ、スカート等は不可)でご参加ください
- ◇ 当日は屋内用運動シューズ、水分補給用飲み物、汗拭きタオル等各自でご準備ください
- ◇ 運動中はマスクの着用を推奨しています
- ◇ 開催日3日前以降、発熱など体調の悪い方は参加をお控えください(事前連絡あった方には返金致します)
- ◇ イベント風景の写真を撮影し、施設パンフレットやホームページに使用することがあります。ご了承ください
- ◇ お車でお越しの方は、当館専用駐車場をご利用ください(1時間未満 無料・3時間まで 100円)
- ◇ お申し込みの際に記入された個人情報は、本イベントでの名簿およびご連絡で使用し、それ以外の目的では使用しません

徳島市生涯福祉センター

ふれあい健康館 屋内運動室

☎088-657-0187

