

80年代ディスコ でフィットネス

80年代に流行ったディスコ曲に合わせて楽しく全身を動かしましょう。

軽く息が切れるくらいの有酸素運動で、日ごろの運動不足解消につながります。

日時

10月8日(木)

午前10時～午前11時30分

会場

総合福祉会館2階
安藤記念ホール
(富士宮市宮原7-1)

対象

富士宮市内在住
または在勤の女性

無料
託児

5人

1歳以上の
未就学児

講師

ほそかわ あいか

細川 秋鹿 氏

(フィットネスインストラクター)

参加
無料

定員

30人



講師紹介

ほそかわ あいか
細川 秋鹿氏

(フィットネスインストラクター)

埼玉県出身、富士市在住。一人の娘を出産後、頭痛や倦怠感に悩んだことから、健康増進のための運動について学び始める。

2020年以来、介護予防サポーター、エアロビクスインストラクター、ピラティスインストラクターの資格を取得。

2024年、富士宮市大宮町のスタジオにてエアロビクス教室を開催。体力をつけて毎日を元気いっぱいにご過ごせるサポートをしています。



講座内容

○脳の若返りミニゲーム!

身体を動かす、声を出す、笑うミニゲームで脳を若返らせましょう!

○80年代ディスコでフィットネス♪

曲に合わせて思いっきり身体を動かしましょう!

軽く息が切れる程度の運動で、心肺機能と筋力を同時に向上させます。

服装・持ち物

運動ができる服装(Tシャツ、ジャージなど)、飲み物、室内シューズ、フェイスタオル2枚(ミニタオルは不可)、ヨガマットまたはバスタオル

申込方法

電子申請またはお電話でお申し込みください。

お申し込みには以下の項目が必要です。

- ①名前(ふりがな) ②生年月日 ③住所 ④電話番号
- ⑤託児希望の方は、お子様の名前(ふりがな)と年齢(月齢含む)

※申し込み多数の場合は抽選となります。

※参加の可否は締め切り後、

郵送・メールなどでお知らせします。

電子申請は
こちらから



申込期間

8月17日(月) 午前9時から

9月16日(水) 午後5時まで

主催・問い合わせ先

富士宮市役所 市民部 市民交流課 女性が輝くまちづくり推進室

〒418-8601 富士宮市弓沢町150番地

TEL:0544-22-1307 Mail:koryu@city.fujinomiya.jg.jp