

元気アップ運動教室

①美姿勢ヨガ

講師 加藤 那菜 氏

初めてでも安心！
がんばらないヨガで
心も体も軽くなる！

ヨガインストラクター
マットサイエンス
AFAA シニアエクササイズ
インストラクター



②ピラティス

講師 岡村 由季菜 氏

運動が苦手でも
できるピラティス！
いつまでも動ける
体つくりを！

背骨コンディショニング
ポティーパーランス



③ダンスエアロ

講師 三間 順一 氏

気づけば夢中！
ダンスでリフレッシュ！
踊るたびにあなたが輝く！

ZUMBAインストラクター
AFAA PC インストラクター



④ボクササイズ

講師 佐藤 喬 氏

打ってすっきり！
たったストレス
一撃解消！

集団フィットネスプログラム指導歴 10 年
キックボクササイズインストラクター



日時

① 11 月 18 日 ② 11 月 25 日

③ 12 月 2 日 ④ 12 月 9 日

午後 7 時 30 分～午後 8 時 30 分

毎週火曜日 【全 4 回】

場所

足寄町総合体育館 2 階

対象

足寄町・本別町・陸別町に
在住の 18 歳以上の方

定員

各プログラム 20 名

保険料

スポーツ安全保険は任意とします。
(65 歳未満 1,850 円・65 歳以上 1,200 円)

その他

保険料は締め切り日までに総合体育館へお支払いください。
町外に在住の方は入館料がかかります。

本事業はこども・健康課主催の「あしよる健康ポイント」
対象事業となります。

QRコードまたは総合体育館
へ直接お申し込みください！
☎25-3191

【締切】11 月 11 日(火)

参加費無料！



主催：足寄町教育委員会

【お問合わせ】足寄町総合体育館 ☎25-3191 FAX25-3408 Mail:sports@town.ashoro.hokkaido.jp