



横尾 早苗 (北見)



山下 清子 (帯広)



三間 順一 (足寄)



井田 衣美 (帯広)

JOYFITなどで活躍中の人気インストラクターが足寄町に集結！

ネイパル足寄

フィットネス フェスタ

期日:2025.10.25 [SAT]

会場:ネイパル足寄 足寄町常盤3
TEL 0156-25-6111

受付:12:00 開始:12:30

スケジュール

12:30-13:00

やさしいYOGA 担当: 山下清子

ヨガの初級クラス、初めての方でも安心してご参加いただけます♪

13:15-13:45

DISCO WORLD 担当: 山下清子

懐かしのDISCOミュージックに合わせ初めてでも踊れる、楽しさNO.1プログラム！

14:00-14:45

SHAKA DANCE 担当: 横尾早苗

一つ一つステップを練習し、習得しながら一つの曲を完成させるプログラムです♪

15:00-16:30

ZUMBA 担当: 山下清子・三間順一・井田衣美

ラテンを中心に世界中の音楽に合わせて身体を動かす激熱ダンスフィットネスプログラム！

◎ 参加料 ヨガ/DISCO 各500円 SHAKA DANCE 1,000円 ZUMBA 1,500円

◎ 中学生以下無料 (保護者の付添が必要です)

◎ 定員 各40名 ◎ 申込期間 9/10-10/20 (右の二次元コードから)

◎ 宿泊される方は1泊2食付で別途3,500円がかかります。

主催: ネイパル足寄 (指定管理者 株式会社オカモト)

協賛/協力: 足寄町教育委員会



JWI承認NO.33930

参加料無料

生活習慣を見直そう！

はかってみよう、あなたの体力！

大人の体力テスト

日程

令和7年**10月25日(土)**

12:30~16:30

全国平均はコチラ！

場所

ネイパルあしよろ



内容

全国平均を参考にして自分の体力をチェックし、日々の生活習慣を見直し、健康的で安心できる暮らしに繋げましょう！

※希望する種目のみの参加も可能です。

握力



立ち幅跳び



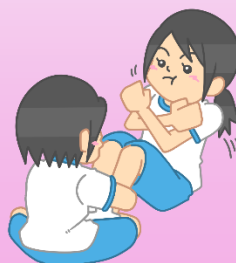
反復横跳び



長座体前屈



腹筋



○事前申し込み不要！
○当日誰でも参加可能！
ぜひご参加ください！

お問合せ先

足寄町総合体育館

0156-25-3191