

塩山体育館

だれでも
簡単ヨガ

100人ヨガ!!

「Réaliser -レアリゼ-」・・・夢を叶える(フランス語)

東京オリンピック・パラリンピックレガシー事業

参加無料

2025.3.15 (Sat) pm7:30~9:00



「寒い冬こそみんな集まって運動しよう」をテーマに、
ヨガやストレス発散の運動を実施します。
目指せ 100人ヨガ! 100人フィットネス!
塩山体育館で始まる新たな取り組みに参加してみませんか?
軽スポーツ(ニュースポーツ)の体験もあります。

内 容

- ・腰痛改善&お腹のシェイプアップ! (ヨガ系プログラム)
- ・脂肪燃焼&引き締め効果バツグン! (パンチ&キックプログラム)

場 所

塩山体育館(甲州市塩山小屋敷 1854)

対 象 者

甲州市民

申込方法

LoGo フォーム(スマホから簡単申込)又は、電話

2月7日(水) 午前9時から

3月7日(木) 午後5時まで

※月曜・祝日の翌日を除く

LoGo フォームは
こちらから ⇒⇒



定 員

100人(先着順)

持 ち 物

飲み物(水分補給用)、タオル、体育館履き、ヨガマット(数量限定で貸し出し可)

講 師

フィッツ所属インストラクター

そ の 他

- ・中学生以下のお子様は保護者同伴であれば参加可。
- ・当日体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。



お問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ振興担当 電話32-5098