

塩山体育館

だれでも
簡単ヨガ

100人ヨガ!!

「Réaliser -リアリゼ-」・・・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

2024.3.15 (Fri) 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。

子どもからお年寄りまで、男性も女性も！初めての方も！だれでも！

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？

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）
- ・軽スポーツの体験も予定（モルック、ポッチャなど）

場 所

塩山体育館（甲州市塩山小屋敷 1854）

対 象 者

甲州市内在住、在勤または在学の方
(子どもからお年寄りまで、男性も女性も！初めての方も！だれでも！)

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

フィット所属インストラクター

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～3月7日（木）午後5時
※電話は月曜・祝日の翌日を除く

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。



LoGo フォームは
こちらから ⇒⇒



お問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ振興担当 電話32-5098

六感が喜ぶ
VESTA KOSHU