

－笑顔で健康、みんなでリフレッシュ！－

わたしを整える、美活フィットネス

(女性のためのレクリエーション体操)

開催日 令和8年9月5日(土)

会場 駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館

持ち物 各プログラム共通 室内履き・飲料・汗拭き用タオル
プログラム①②の参加者 ヨガマットもしくはバスタオル

－女性対象－

全プログラム
参加料 無料!!

ご参加お待ちしております！



プログラム① 10:00～10:45

～生涯現役 美姿勢フィット～

インストラクター

鈴木 純子 氏

内 容 定員80名

100歳まで歩ける体づくりを目指します。難しい動きはありません。体に無理なく、楽しく動いて明日を元気に過ごすためのエクササイズです！



※女性対象のプログラムですが、運営スタッフには男性もおります。ご了承ください。

プログラム② 10:50～11:35

ストレッチ & ピラティス

インストラクター

谷岡 奈央 氏

内 容 定員80名

ストレッチで関節や筋を緩め、ピラティスで全身の筋を内側から鍛え、整えていくプログラムです。ご自分の体と向き合い、レッスン前後の変化を実感していただきます。



プログラム③ 11:40～12:25

カーディオダンス

インストラクター

谷岡 奈央 氏

内 容 定員80名

ウォームアップでダンスの体を作り、メインでは簡単な振り付けを曲に合わせて踊ります。体を動かして汗をかきたい方、踊ってみたい方、ダンスが初めての方でも気軽にご参加ください。



申込・問合せ先

専用申込フォームまたはお電話でお申し込み下さい。

専用申込
フォーム

お電話・
問合せ先

スマイルスポーツ事業センター



こちらからお申込みください



フリーダイヤル 0120-612-001

携帯電話・PHS 03-6380-4243

(受付時間／平日10:00～17:00)

【個人情報の取り扱いについて】

お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申入ください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取扱いについて」を参照ください。