

千本プラザ 運動教室 (前期)

令和 8年 5月～8月

対象 | 18歳以上 (高校生含まない)
～運動を続けるきっかけを見つけてみませんか～



① 元気アップ



転ばない身体づくりのための筋トレ、ストレッチ、フットケアを実践方式で学びます

講師 松浦里美さん
(健康運動指導士)

曜日 第1・3 水曜日
時間 13:30～14:15

場所 2階
集会室

④ カラダのメンテナンス



頭と身体を使う運動でいつまでも若々しく、様々なメンテナンスとトレーニングで動ける身体づくり

講師 眞野知美さん
(健康運動指導士)

曜日 第2・4 金曜日
時間 13:30～14:15

場所 地階
多目的ホール

② ヨガ



ヨガにおける呼吸法や瞑想法を学び、心身ともにリラックスしましょう

講師 長谷川英子さん
(ヨガインストラクター)

曜日 第1・3 木曜日
時間 10:00～10:45

※5月は第1・2木曜日

場所 2階
集会室

⑤ 温活ストレッチ & 筋トレ



リンパを促して温活！
免疫力と心と体の健康のアップデートをしましょう

講師 是永幸恵さん
(健康運動指導士)

曜日 第1・3 土曜日
時間 10:00～10:45

※5月は第3・5、8月は第1・5土曜日

場所 地階
多目的ホール

③ 簡単エアロ



リズムに合わせて楽しみながら全身運動を行い、健康維持を図ります

講師 瀧口紫乃さん
(フィットネスインストラクター)

曜日 第1・3 金曜日
時間 13:30～14:15

場所 地階
軽運動室

開催概要

お申込みは
こちらから！
→



■受講料 無料

■申込方法
4月17日(金)17時までに
専用フォームにて受付
(応募多数の場合は抽選)

■定員
①②③ 20人
④⑤ 30人

■持ち物

①②④⑤

飲み物、汗拭きタオル、
ヨガマット(あれば)

③ 飲み物、汗拭きタオル、
室内用運動靴

※1人1教室を受講いただけます。
申込時に第2希望までお伺い
します。

※講座中のケガについて保障は
できません。個人で傷害保険等
への加入をお願いします。



千本プラザHP

■問い合わせ先 千本プラザ

〒410-0867 沼津市本字千本1910-206 TEL 055-962-3313