

# ★ サビない体になる! 昭和の曲でフィットネス

昭和に流行った懐かしの曲にのって全身を動かしましょう!  
ダンスではないので、リズム感がなくても大丈夫!  
軽く息が切れるくらいの有酸素運動です!

参加  
無料



無料  
託児

日時

令和6年

7月12日(金)

午前10時～午前11時30分

会場

総合福社会館 安藤記念ホール(体育館)

(富士宮市宮原7番地1)

講師

フィットネス  
インストラクター

さの のぶえ  
佐野 信江 氏

定員

30名 (女性限定)

★対象年齢:概ね45歳以上  
★市内在住、もしくは在勤。

託児

5名 (1歳～未就学児)

★お孫さんも預かります。  
★無料で利用できます。

講師

フィットネス  
インストラクター

さ の のぶえ  
佐野 信江 氏

2人の子どもを出産後、激しい腰痛と産後太りに悩まされ、身体についての学びをスタート。2009年以來、整体師、ピラティスインストラクター、ファスティングマイスターなど、健康に関する資格を取得。2012年富士宮市大宮町に、ピラティススタジオを設立。インターマッスルを鍛えて、80歳になっても元気に美しい姿勢で街を闊歩する！そんな方を増やしていきます。



## 内容

### ～脳の若返り♪ミニゲーム～

40代以上の悩みである脳の老化を吹き飛ばすミニゲーム。体を動かすこと、声を出すこと、笑うことで脳を若返らせます。

### ～昭和の曲でフィットネス～

昔懐かしい昭和の曲にのせて、思いっきり体を動かします。軽く息が切れるくらいの運動で、心肺機能と筋力を同時に向上させます。

## 服装・持ち物

- ・運動する服装（Tシャツ、ジャージ等）
- ・飲み物・フェイスタオル2枚（ミニタオル不可）
- ・ヨガマット又はバスタオル
- ・室内シューズ

お申込みは  
こちらから  
(電子申請)



## 申込方法

電子申請またはお電話でお申し込みください。

お申込には、以下項目が必要です。

- ①名前(ふりがな) ②生年月日 ③〒住所 ④電話番号
- ⑤託児希望の方は、お子様の名前(ふりがな)と年齢(月齢含む)

※申込多数の場合は抽選になります。

※参加の可否は、締め切り後郵送等でお知らせします。

申込期間 **6月3日(月)～**

**7月1日(月)午後5時**

主催・問合せ先

富士宮市弓沢町150番地 (TEL:0544-22-1307)

富士宮市 市民部 市民交流課 女性が輝くまちづくり推進室