

「令和7年度石巻市河南公民館・石巻市スポーツ協会連携事業」

河南公民館社会体育事業

フィットネス教室

無料体験受付中

日 時 毎週土曜日 19:00～20:00

※第五週目・祝日は休講

場 所 遊楽館 リハーサル室他

参加費 初回無料→2回目以降-1回 770円(税込)

定 員 11名 ※予約者優先

講 師 平山 時生（ミズノスポーツサービス株式会社）

持ち物 飲み物・タオル・お持ちであればヨガマット

※エアロビクスの際は運動靴(屋内・外どちらでも可)

問い合わせ・申込→遊楽館室内プールまで

レッスンエクササイズ！

好きな教室だけでもOK



第1週目 自重トレーニング

第2週目 ヨガ



第3週目 体幹トレーニング

第4週目 エアロビクス



自重・体幹トレーニング、ヨガ、エアロビクスなど様々なエクササイズで身体をリフレッシュ！

最後はセルフストレッチでリラックスしましょう。好みに合わせて選択可！

【プールHP】



問い合わせ・申込先：遊楽館室内プール

〒987-1103 宮城県石巻市北村字前山15-1 / TEL:0225-72-3605

