

～国際スポーツ＆ウェルネスウィークエンド2025 特別企画～

2025  
9.20

sat.

9/4<sub>(thu)</sub>～

## ファイドウ

15:30~16:00

定員12名 (30min)

講師

Masataka Ishikura  
石藏 将崇

Tel, 0770-62-2507

## バランスボールEX

16:10~16:30

定員12名 (20min)

Masaya Mizue  
水江 真也

## ストレッチング

16:40~17:00

定員12名 (20min)

Chikako Shimamoto  
嶋本 智佳子

フィットネスパレア若狭

どなたでも!  
参加無料!

受付開始!!