

# ナイトフィットネス

## 運動習慣つけてみませんか

いろいろなプログラムに挑戦してみましょう！



19時30分～20時30分

予約不要  
無料

講師 健康運動指導士 植松 育子氏

日程 季節とフィットネス内容で、月により会場が変わります。

★5月31日(金) ★6月14日(金) ●7月12日(金) ★9月27日(金)

★11月22日(金) ●12月13日(金) ●1月24日(金) ●2月14日(金)

場所 明治公民館 ★マークの日は体育室、●マークの日は4階ホール

対象 市内在住、在勤、在学の方(小学生以下の方は保護者同伴) 30人

持ち物 動きやすい服装・運動靴・汗拭きタオル・飲み物・  
お持ちの方はヨガマット(貸出あり)

問い合わせ ☎ 0466-34-5660 平日9時～17時をお願いします。

急遽中止の場合などはX(旧Twitter)に掲載します。

※ナイトフィットネスは、広報ふじさわに掲載されない月もあります。

日程はチラシ、HPでご確認ください。

