



# フィットネス教室

ヨガ・筋トレ・ストレッチで体を動かそう！！  
トレーニングや食事のアドバイスなどトータルにサポートします。



期 日

令和7年7月2・9・24・30日 8月13・20・27日 9月3・10・17日 (全10回)  
※水曜日開催 7/24のみ木曜日開催

時 間

19:00～20:30(初日受付18:30～)

会 場

ひなた武道館 副道場

講 師

西山初美 氏 (AFAA国際ライセンスマツサイエンス認定講師)

参 加 料

1回 750円 (全10回)  
初回まとめ払い可能(合計7,500円)

定 員

30名程度

申 込 先

ひなた武道館受付窓口 武道館電話(0985-58-5151)

そ の 他

ヨガマット(バスタオルでも可)、タオル、飲料水等は各自で御準備ください。  
見学は無料です。申込なしでいつでも可能です。

