

# フィットネスマつり 開催要項

**【趣旨】** 身体を動かす楽しさを3種目のフィットネスで体験し、健康づくりや冬季の運動不足解消の場を提供する。

**【主催】** 一般社団法人一関市スポーツ協会 **【共催】** 一関市

**【開催日】** 令和8年1月4日（日）受付9：00～

**【日程】** 9：30～10：10 ヨガ

10：15～10：55 エアロビクス

11：00～11：40 パンチ&キックエクササイズ

種目	時間	担当講師
ヨガ	9：30～10：10	照井 朋恵先生[ヨガインストラクター]
エアロビクス	10：15～10：55	千葉 隆子先生[エアロビクスインストラクター]
パンチ&キック エクササイズ	11：00～11：40	富田 夕子先生[健康運動指導士]

**【会場】** 一関ヒロセユードーム メインアリーナ

**【対象】** 高校生以上で興味のある方

**【定員】** 70名 （定員になり次第締め切ります。）

**【申込方法】** 申込先に直接来館するか、電話、Google フォームにより申込みを行う。

**【申込期間】** 令和7年12月1日（月）から12月25日（木）まで

**【参加費】** 無料

**【持ち物】** 運動できる服装、室内用運動靴（裸足で行う種目もあります）、タオル、飲料水を準備してください。ヨガマットがある方は持参して下さい。お持ちでない方には貸し出します。

**【その他】** 活動中の画像等を報告書・広報等に使用させていただく場合があります。

参加者による写真及び動画撮影は禁止とします。

参加者全員に全国市長会市民総合賠償保障保険を適用します。

**【申込先・問合せ】** 一関市スポーツ協会（一関ヒロセユードーム内）

TEL 0191-31-3111

Google フォームからも申込できます

