

2024 KITAKAMI フィットネスフェスティバル

4種目(エアロビクス・ピラティス・バレトン・ヨガ)のフィットネスを1日で体験できます!
初心者の方向けのレッスンですので、お気軽にご参加ください!!

5/26(日) 場所:トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ
(北上総合体育館)

<エアロビクス>
高橋 裕貴子さん
音楽に合わせて楽しく動く、身体全身を使った有酸素運動です!

<ピラティス>
菊地 奏子さん
硬くなっている筋肉のケアをしながら、全身の筋肉のバランスを整えます!

<バレトン>
相馬 かおるさん
バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます!

<ヨガ>
昆野 暁子さん
正しい呼吸、正しい姿勢を学び、心身のリラクゼーションを感じましょう!



申込締切 5/24(金)

スケジュール		
8:20	～	受付
8:50	～ 8:55	開始式
9:00	～ 9:40	エアロビクス
9:45	～ 10:45	ピラティス
10:50	～ 11:30	バレトン
11:35	～ 12:35	ヨガ
12:35	～ 13:00	お楽しみ抽選会



- ◇参加料◇ 高校生以上1人 1,500円、中学生以下1人 1,000円、未就学児 無料
※参加料は当日受付にてお支払いください。また、参加種目数問わず料金は一律とします。
- ◇申込方法◇ 申込用紙に記入のうえ、問い合わせ先までFAX、メール、電話、郵送、直接持参にてお申し込みください。
※申込用紙はトヨタ紡織東北サンシャインアリーナ(北上総合体育館)にあります。又は下記QRコードよりダウンロードください。
- ◇その他◇
・ヨガマット(バスタオルでも可)、内履き、タオルを持参し、動きやすい服装で参加願います。
・主催者は、イベント中の事故について一切の責任を負いません。応急処置と傷害保険で対応するのみとします。
- ◇問い合わせ先◇ (公財)北上市スポーツ協会 TEL 0197-67-6720 FAX 0197-67-6721
MAIL moushikomi@kitakami-sports.sakura.ne.jp



後援:北上ケーブルテレビ株式会社、岩手日日新聞社