



# 無料体操教室

会場 藤枝市民体育館

## 【幼児の体操教室】

松下 英理 先生

- 時間： 9：30～10:20
- 対象： 3～6歳（未就学児）
- 持ち物： 動きやすい服装・飲み物・タオル
- 内容： ・からだ遊び  
・バランス遊び  
・親子でできる簡単体操
- 募集人数：30人

## 【大人の体操教室】

小野 朋代 先生

員【ズンバゴールド<sup>®</sup>チェアーノQ-renでらくらく健康体操】員

- 日時： 10:30～11:20
- 対象： どなたでも参加OK（初心者歓迎）
- 持ち物： 動きやすい服装・飲み物・タオル
- 募集人数：30人
- 内容： ・椅子に座ってできる簡単ズンバ  
・音楽に合わせて楽しく運動  
・無理なくできる健康体操  
・運動が苦手な方でも安心

## 申込方法

募集期間： R8.5月26（火）～R8.6月19日（金）

事前予約： ①体育館窓口にて申し込み用紙に記入

②メール： [sports-class@f-sports.jp](mailto:sports-class@f-sports.jp)

- ・名前（ふりがな）
- ・生年月日
- ・連絡先

申込先： NPO法人 藤枝市スポーツ協会

054-641-1112

