

音楽に合わせて♪
楽しくフィットネスを!

**いの町で
初開催!**

初めての方も
お気軽に!

自分のペースで
楽しめます!

どなたでも
参加OK!



開催日

2026年 **11**月**4**日(水)



時間

13:30 ~ 14:15



会場

いの町立 伊野公民館

**参加費
無料**

インストラクター



**東京から
お伺いします!**

初めての方も安心して
ご参加ください。
一緒に楽しくカラダを
動かしましょう。

野邊インストラクター



持ち物・服装

室内シューズ
動きやすい服装
飲み物・タオル



対象

どなたでも
ご参加いただけます
(初めての方も大歓迎!)



内容

音楽に合わせて
パンチ・キックなどの動きを行う、
シンプルで楽しい全身ワークアウトです。

お申し込みはこちら



QRコードから
お申し込みください

主催

Studio ぷらすあるふぁ

後援

NPO法人 いのスポーツクラブ