

# ナイトフィットネス

## 運動習慣つけてみませんか

いろいろなプログラムに挑戦してみましょう！



午後7時30分～8時30分

予約不要  
無料

講師	健康運動指導士 植松 育子氏			
日程	5月29日(金)	6月12日(金)	7月31日(金)	9月25日(金)
	11月27日(金)	12月18日(金)	1月22日(金)	2月19日(金)
場所	明治市民センター 健康プラザ 湘南ユナイテッドBC体育室			
対象	市内在住、在勤、在学の方(小学生以下の方は保護者同伴) 30人			
持ち物	動きやすい服装・運動靴・汗拭きタオル・飲み物・ お持ちの方はヨガマット(貸出あり)			

問い合わせ ☎ 0466-34-5660 平日9時～17時にお願いします。

急遽中止の場合などはX(旧Twitter)に掲載します。



X(旧Twitter)

※ナイトフィットネスは、広報ふじさわに掲載されない月もあります。  
日程はチラシ、HPでご確認ください。