

夜 平日

(全2回)

場 所：沼津市総合体育館 2階多目的スタジオ

時 間：18:30～20:30

日 程：令和8年9月25日（金） リラックスヨガ

令和8年11月25日（水） ナイトエアロビクス

対象等：沼津市内在住または在勤する18～64歳の方

両日参加できる方 20人

内 容：体組成・血圧測定、栄養・健康講話

講 師：草場聡子先生（9/25）／ 瀧口紫乃先生（11/25）



あなたは、どちら
～おとなのためのフィットネス講座～



朝 休日

(各1回)

場 所：ぬまづ健康福祉プラザ サンウェルぬまづ
4階多目的ホール

時 間：9:30～11:30

日 程：令和8年12月5日（土） **30人**

リラックスヨガ / 小林愛望先生

令和9年1月17日（日） **40人**

DISCO WORLD / 高木洋子先生

対象等：沼津市内在住または在勤する18～64歳の

運動をしたい方ならどなたでも

内 容：体組成測定、健康講話



参加

エントリーフォーム



二次元コードを読み取って
参加申込をお願いします

受付期間 8/1(土)～8/31(月)

※申込多数の場合は抽選