



令和8年度



さわやか体操教室のお知らせ

令和8年度の【さわやか体操教室】についてお知らせします。
教室は予約制で定員を設けております。お早めにお申込みください。

対 象 者：どなたでも参加可能

受付時間：10時～11時30分（定員 40名程度）

※ 実施時間や場所は変更になる可能性があります。

最新の情報は広報かわまたにてご確認ください。

講 師：快フィットネス研究所 安田 涼子先生

申込み先：NPO法人かわまたスポーツクラブ

（ ☎ 080-6056-1777 ☎ 024-572-4772 ）

持 ち 物：水分補給のための水・お茶等

参 加 費：無料

内 容：ストレッチをしたり、筋力アップの体操を行います。
先生とみなさんと楽しく体を動かしましょう。

体操教室日程

回	月 日	曜 日	会 場
第 1 回	令和8年 4月13日	月	保健センター
第 2 回	5月27日	水	
第 3 回	6月15日	月	
第 4 回	7月17日	金	
第 5 回	8月19日	水	
第 6 回	9月18日	金	
第 7 回	10月26日	月	
第 8 回	11月25日	水	
第 9 回	12月18日	金	
第10回	令和9年 1月18日	月	
第11回	2月24日	水	
第12回	3月26日	金	

問合せ先：NPO法人かわまたスポーツクラブ ☎ 080-6056-1777
☎ 024-572-4772