

74歳以下市民対象



運動を考えている方  
必見

参加費無料

# げんきフィットネス

エアロビクス・ボクササイズ・ヨガなど  
複数の運動を取り入れた教室です。  
月に1回から始めてみませんか？

## 会場

第2水曜日：修善寺生きいきプラザ市民文化ホール

第4水曜日：土肥小中一貫校体育館

時間 どちらも 午後7時～8時30分

持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、水分  
土肥小中一貫校は上靴

※ 詳しい日程は裏面をご覧ください

お電話または申込みフォームにて  
お申し込みください。

伊豆市健康長寿課

申込みフォーム

☎0558-72-9861



## 令和7年度 げんきフィットネス日程表

☆ 午後7時～8時30分（受付6時30分～）

☆ 一緒に動けるお子様も参加できます。

### 修善寺生きいきプラザ

原則：第2水曜日

5月14日	6月11日	7月9日	8月13日
9月10日	10月8日	11月12日	12月10日
1月14日	2月4日※	3月11日	

### 土肥小中一貫校

原則：第4水曜日

5月28日	6月25日	7月23日	8月27日
9月24日	10月22日	11月26日	12月24日
1月28日	2月25日	3月24日	

※ 上靴を忘れずに。