

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

季節とフィットネス内容で、月により会場が変わります。

★5月30日(金) ★6月20日(金) ●7月25日(金) ●9月26日(金)

★11月21日(金) ●12月19日(金) ●1月23日(金) ●2月13日(金)

場所

明治市民センター★マークの日は湘南ユナイテッドBC 体育室、●マークの日は4階ホール

※2025年4月から明治公民館は明治市民センターと一体化しました。また、ネーミング
ライツの実施により「体育室」の愛称が「湘南ユナイテッドBC 体育室」になりました。

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(無料貸出あり)

問い合わせ ☎ 0466-34-5660 平日9時～17時をお願いします。

急遽中止の場合などはX(旧Twitter)に掲載します。



X(旧Twitter)
明治市民センター

※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。