

## 令和7年度第3期フィットネス教室開催要項

(スポ協自主事業)

- 1 趣 旨 ヨガ、バランスボールを通して市民の健康づくりを目指し、誰もが気軽にできるスポーツ普及を図る。
- 2 主 催 特定非営利活動法人陸前高田市スポーツ協会
- 3 会 場 陸前高田市総合交流センター  
住所 陸前高田市高田町字太田5  
電話 0192-22-8448
- 4 開催期間 令和7年12月3日(水)～令和8年3月4日(木)
- 5 日時・内容
  - (1) ヨガ(各10回)  
夜クラス 令和7年12月3日(水)～令和8年3月4日(木) 水曜 18:45～19:30  
朝クラス 令和7年12月12日(金)～令和8年3月6日(金) 金曜 9:30～10:15
  - (2) バランスボール(各10回)  
朝クラス 令和7年12月3日(水)～令和8年3月4日(木) 水曜 9:30～10:15  
夜クラス 令和7年12月3日(水)～令和8年3月4日(木) 水曜 19:45～20:30
- 6 参加対象 高校生以上  
※夜バランスボールクラスのみ親子参加(中学生以下)可。  
子どものみの参加は不可とする。
- 7 定 員 各教室20名
- 8 参 加 料 各5,500円(保険料含む)  
※夜バランスボールクラスのみ中学生以下2,750円(保険料含む)
- 9 講 師 吉田 愛 先生
- 10 申 込 令和7年11月3日(月祝)から  
平日9:00～21:00 日曜9:00～17:00  
所定の申込書に記入し、参加料を添えて総合交流センターへ提出。

## 1 1 そ の 他

- (1) ヨガマットは各自で用意する。(貸出用ヨガマットに限りがあるため)
- (2) 運動のできる服装で、フェイスタオル、飲み物を持参すること。
- (3) 教室中の撮影、録音を禁止とする。
- (4) 講師の都合により、開催日程の変更や中止とする場合もある。
- (5) 参加者の都合によりキャンセルした場合は、料金の返金はしない。

## 1 2 問合せ先 特定非営利活動法人陸前高田市スポーツ協会

〒029-2205

陸前高田市高田町字太田 5 番地陸前高田市総合交流センター内  
電話 0192-22-8448