

回 覧

令和8年9月から **NEW** 定期講座

【みんなの体操教室】を開講します！

イスに座ったままできる体操や脳トレ、ストレッチなど、楽しく効率的に身体を動かしましょう！

- 講座(教室)名 みんなの体操教室
- 開催日時 第1・3金曜日 13:00～14:00
- 開講日 令和8年9月4日(金)

※開講日に代表・副代表・会計担当者を決めていただきますので
開講日のみ 12:30 に集合してください。

- 年会費(9～3月分) 5,000円 ※開講日に納入
- 募集人数 20名【抽選】
※ 抽選結果は全員に電話連絡いたします。
- 募集対象 双葉台地区住民
- 募集期間

令和8年8月19日(水)～8月26日(水)

9:00～17:00 (土日祝日は除く)

- お申込み方法
双葉台市民センター窓口でお申込みください。
電話・FAX や代理人での受付はいたしません。
申込書は市民センターにあります。



講師

姿勢改善コンディショニングスタジオ 代表
健康運動指導士 鈴木 直昭 先生

運動指導歴 20年以上

3つのフィットネスクラブを経て姿勢改善の大切さに気づき、姿勢改善コンディショニングについて学び、セッションに活用したところ『ここまで良くなるとは思わなかった。あなたに出会えてよかった』と感動を共有し、もっと色んな方とこの感動を共有したいと思うようになり、姿勢改善に特化したパーソナルセッションをするようになる。

感動の共有を大切に考え、指導を続けている。

問合せ

双葉台市民センター

TEL:029-251-3991

