

イスで フィットネス

イスに座って身体を動かすので、
体力に自信が無い方でも大丈夫。
おひとりはもちろん、親子参加、
さらに三世代参加も大歓迎！



各回
予約制

初めての方も
大歓迎です♪

開催日は毎月第3土曜日!!

2026年
4/18・5/16・6/20・7/18・8/15・9/19・

2027年
10/17・11/21・12/19・1/16・2/20・3/20

※日程は変更になる場合があります。予めご了承ください。

時間 11:00~11:45

場所 4階多目的スタジオ

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物

定員 20名(各回)

申込方法 「ご希望日」「お名前」「ご連絡先」「人数」「お住まい(市町村のみ)」「このイベントを知ったきっかけ」を電話・メール・来館にてお知らせください。

【講師】
谷 あゆみ先生

(環境プラザインストラクターズクラブ)



★ご来館の際は、まず3階受付にお立ち寄りください★

高座クリーンセンター環境プラザ

☎046-238-3172 ✉info@kouzakankyoplaza.jp