

フィットネス教室

日時：令和8年9月4・18・25日（金曜日）・9日（水曜日）
19:00～20:30

場所：三沢市国際交流スポーツセンター 多目的運動室

講師：浪岡美希子氏

個性心理学とフィットネスで心と身体を整え、
健康寿命を延ばすパワースポットとして
市内外で活動中



受講料：全4回 2,000円（保険料込み）

募集：8月1日(土)～31日(月)

先着15名（中学生以上） ※中学生は保護者同伴

申込方法：国際交流スポーツセンター窓口、電話、メールまたは二次元コードより
お申し込みください。＊メールで申し込みされる方は氏名（カタカナ）
連絡先、「フィットネス教室参加希望」と入力して送信してください。

持ち物：上履き・ヨガマット・汗拭きタオル・飲みもの

1週目：Wの刺激～脳と足裏&癒しのヨガ

青竹を住みながらシナプソロジーというメソッドを使い、脳と足裏同時に刺激を与え全身を活性化します。

2週目：美ユーティBodyWave®&ボディメンテナンス

美ユーティバンドを使い、背骨のつまりを取り姿勢改善、美しくびれとインナーマッスルと整えます。太りにくい身体作りに最適。

3週目：座・フィットネス®

椅子・車椅子・立位のいずれでも参加できるプログラムです。誰もが音楽に合わせて自分のペースで楽しめるプログラムです。

4週目：Bachata Fitness

ラテンの演歌と呼ばれるバチャータを官能的な振り付けで踊りましょう。



▲申込QR

問い合わせ 三沢市国際交流スポーツセンター 一般社団法人三沢市スポーツ協会

電話：0176-51-4466

メール：misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

令和 8 年度 フィットネス教室 開催要項

- 1 目的 青竹を踏みながら脳を活性化し、姿勢改善と基礎代謝の向上に有効なエクササイズを組合せ様々なフィットネスを実践する。
- 2 主催 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
- 3 日時 令和 8 年 9 月 4・18・25 日（金曜日） 9 日（水曜日） 18:30～20:00
- 4 場所 三沢市国際交流スポーツセンター 多目的運動室
- 5 講師 浪岡 美希子 氏
個性心理学とフィットネスで心と身体を整え、健康寿命を延ばすパワースポットとしてご活躍中。W の刺激マスターインストラクター（東北以北で 1 人だけのマスターインストラクター）
- 6 対象 中学生以上（中学生は保護者同伴）
- 7 定員 先着 15 名
- 8 受講料 全 4 回 2,000 円（保険料込）
- 9 持ち物 内ばき、汗ふきタオル、飲み物
- 10 募集期間 令和 8 年 8 月 1 日（土）～8 月 31 日（月）
- 11 申込方法 国際交流スポーツセンター窓口、電話またはメールで申し込みください。
※メールで申し込みされる方は、氏名（カタカナで入力）、「フィットネス教室参加希望」と入力して送信して下さい。
- 12 問い合わせ 三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
電話 0176-51-4466
メールアドレス misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

個人情報保護について

参加申込に際してご提出いただく個人情報の管理は（一財）三沢市スポーツ協会が行います。また、個人情報は保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（一財）三沢市スポーツ協会に帰属します。写真は広報活動等の目的で協会ホームページ等に掲載することがあります。あらかじめご了承ください。