



## 令和8年度公民館講座 「帰ってきた夜トレ！ボディメイク講座」



平成30年度、令和元年度に実施し、大好評だった「夜トレ！」を開講いたします！  
1回60分のレッスンで筋トレやストレッチ、リラクゼーションなど様々なエクササイズを体験  
出来ます。脂肪燃焼&筋力アップ間違いなし！友人やご家族を誘い合っでの参加也大歓迎です。  
参加者同士様々なエクササイズを楽しみませんか？

○日時 令和8年6月6日、13日、20日、27日（土） 全4回  
午後7時30分～午後8時30分

○場所 生涯学習センター輝ら里 アリーナ1・2

○内容

・筋トレ・ストレッチ・リラクゼーションを目的としたエクササイズ



○講師 水野谷 裕子 様（前回夜トレ！講師）



○参加費 無料

※ヨガマットの購入を希望する方は500円参加費として徴収いたします。集金は後日行います

○定員 30名程度 ※人数になり次第、申し込みを終了する場合がございます。

※募集対象は高校生以上とし、村内在住または村内勤務者の方を対象とします。

○提出場所 生涯学習センター輝ら里 生涯学習課まで

※QRコードまたはFAX（0248-52-3005）でも受付をいたします。



○申込期限 令和8年4月30日（木）まで



○その他

・詳細については申込をした方に5月中旬に実施計画を郵送いたします。

○お問い合わせ


生涯学習センター輝ら里 主任主事 藤原 優 TEL:0248-52-2503/FAX:0248-52-3005

キラトリセン



令和8年度公民館講座「帰ってきた夜トレ！ボディメイク講座」申込用紙

中島村教育委員会教育長 様

名前		年齢		マットの 購入について	申込QRコード
電話		生年 月日		※希望する方は ○を記入	
住所	〒				

※ご家族で参加する場合には、連名でご記入下さい。

※申込していただいた内容は「帰ってきた！夜トレ！ボディメイク講座」以外では一切使用いたしません。

