

初心者でもOK

社交ダンス教室

はじめての方も、一緒に楽しんでみませんか？
おひとりでものご参加でもOKです、気軽に身体を動かしましょう

講師：川上 沙耶香 先生

3/2月 3/16月

どちらか1日だけでも大歓迎です

10:30-11:30

西根市民センター

各回定員10名程度



主催・お申込



総合型地域クラブわくわく八幡平

八幡平市田頭第39地割80番1

090-8788-2993 (平日10:00~16:00)

イベント当日などの緊急時はこの限りではありません。

✉ waku8gogo@gmail.com

お電話、QRコードのフォーム、公式LINE
いずれからお申し込みください。

参加費 わくはち会員500円/非会員1,000円

飲み物、上履きをご持参ください。
少し動きやすい服装でお越しください。

申込フォーム



公式LINE





30分でQOL向上!

ストロング・フライデー

講師：山本 雄太郎 先生 (八幡平Fitness)

3/6 金 3/13 金

どちらか1日だけでもOK!

19:00-19:30

田頭コミュニティセンター

定員
15名
程度

中学生以上の方

持ち物

動きやすい服装
屋内シューズ

タオル
飲み物

参加料金

R7.4/1~ R8.3/31	キッズ (小学生~中学生)	一般 (高校生以上)	シルバー (65歳以上)
参加費 (わくはち会員)	400円	500円	500円
参加費 (非会員)	800円	1,000円	1,000円

※わくはち会員への入会は、下記主催までお問い合わせください。

有酸素運動、筋トレ、コアとすべてのトレーニングを網羅したワークアウトです。

負荷や強度は自分で自由に調整できるので、普段から運動をする方もそうでない方も、老若男女すべての人にご体験いただけます。一緒に達成感と効果を楽しんでみませんか。

まずは30分動きについていく…
負荷をかけてチャレンジする…
などなど、目標はそれぞれのペースでOKです!

金曜夜の30分で、タイパ良く運動不足解消と日々の向上をしましょう!

※QOL (クオリティ・オブ・ライフ) とは?

心も体も健康で、毎日を自分らしく楽しむための「生活の満足度」としています

スタッフプレ開催

負荷のかけ具合は自由!
器具は使わなくてももちろんOK!



見ていると簡単な動き、ですが…!?

どの部位にフォーカスしているか聞きながらできるのがうれしい!

主催・お申込



総合型地域クラブわくわく八幡平

八幡平市田頭第39地割80番1

090-8788-2993 (平日10:00~16:00)

イベント当日などの緊急時はこの限りではありません。

✉ waku8gogo@gmail.com

お電話、QRコードのフォーム、公式LINE
いずれからお申し込みください。

公式LINEは、メッセージ送信でカンタンに
問い合わせ・お申込みができるのでオススメです

申込フォーム



公式LINE



このチラシは、スポーツ振興くじ助成金を受けて作られたものです