



# 芳賀町 からだ スツキリ教室

## 2026年6月スタート!

筋力トレーニングとピラティスを中心とした運動を行います。

運動が苦手な方でも大歓迎!

無理なく、楽しく、健康づくりに取り組んでみませんか?



昼コース：火曜日

10:00~11:30

or



夜コース：水曜日

19:00~20:30

※昼コース・夜コースのいずれかをお選びのうえ、お申し込みください。  
※日程表については、裏面をご覧ください。

### 📍 場 所

芳賀町生涯学習センター 水橋分館 ほか  
(芳賀町大字西水沼2254)

### 👤 対 象

18歳~74歳の町内在住者

### 💰 参加費

500円/月  
(2か月分前納)

### 👜 服装・持ち物

動きやすい服装、室内用シューズ、  
ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル

### 👥 定 員

各コース20名

### 📄 申込方法

健康係窓口もしくは電話  
※申込開始日：令和8年5月1日(金)

(昼・夜コース)

堀内 知宏 講師



(昼コース)

影山 靖代 講師



(夜コース)

yuki. 講師

