

CHALLENGE FITNESS DAY

in Tsumagoi

この日は自分にチャレンジ!

2025.10.11.SAT 9:30~15:30

会場: サーラ嬌恋 (三原679-3)

9:30~



開場・受付開始

サーラ嬌恋 大ホール前にて受付

9:45~10:15

無料



開会イベント

準備運動と脳トレエクササイズ

10:20~15:00

無料



バーチャルレッスン体験
普段着でできる健康チェック

10:30~11:30

無料



親子運動教室&美容教室

講師による親子教室と群馬ヤクルト販売による美容教室を開催!

12:00~13:00

有料



BODYATTACK60

「103回のタックジャンプチャレンジ!」

13:15~14:15

有料



Group Centergy60

「大八木ゆかり・宮崎篤子特別レッスン!」

14:30~15:30

有料



Group Fight60

「大八木孝宣・河野飛翔特別レッスン!」

参加費: 有料プログラムご参加の方

1プログラム参加 村内中学生以上/1,000円 村外からお越しの方/2,000円

2プログラム以上 村内中学生以上/2,000円 村外からお越しの方/4,000円

※参加費は、当日現金でのお支払いをお願いいたします。

詳細・お申込: 有料プログラムのみ左記QRコードから予約、お申込。締切: ~10/10(金)

主催・お問合せ: 嬌恋村役場 未来創造課 ☎0279-96-1257



チャレンジ フィットネス**DAY** in Tsumagoi

30年後も趣味を楽しむ健康づくりを!

2025.10.11.SAT 9:30~15:30

会場: サーラ嬌恋 (三原679-3)

9:30~



開場・受付開始

サーラ嬌恋 大ホール前にて受付

9:45~
10:15



開会イベント

準備運動と脳トレエクササイズ※無料

10:30~
11:15

有料
500円

60歳から始める!

30年後も趣味を楽しむ健康づくり教室

※ご参加の方にフィットネスチューブプレゼント!

10:20~
15:00

無料

普段着でできる健康チェック

『今』を知ったらやるが見えてくる!

10:20~
15:00

無料

バーチャルレッスン体験

暗闇で周りを気にせず筋トレや運動が楽しめる!

※内容・スケジュールはHPで公開いたします(10/1~公開予定)

【有料プログラムについて】

10:30~11:15のプログラムのみお申込が必要です。

右記QRコードからお申込をお願いいたします。※締切: 10/10(金)

対象: おおよそ60歳以上の方

参加費: 500円 ※当日現金でのお支払いをお願いいたします。

【その他のプログラム】どなたでも無料で自由にご参加いただけます。

主催・お問合せ: 嬌恋村役場 未来創造課 ☎0279-96-1257

