

スポーツ教室 参加者募集

令和7年つやえみ健康クラス（前期）

運動から遠ざかっていた方も
50代からの新たな挑戦也大歓迎！
体力に自信がなくても
運動経験がなくても大丈夫。
運動の楽しさを再発見し
心身ともにリフレッシュしましょう！

募集期間

5/10

まで

開催 5/17（土）5/24（土）5/31（土）6/21（土）

時間 13時30分-14時30分

持ち物 飲み物・タオル、室内シューズ
動きやすい服装

参加費 1600円（全4回保険料込み）

会場 津山総合体育館 剣道場

対象 50歳以上津山市在住の方

定員 先着順15名

申込 こちらから受付 ➡
簡単入力フォーム



講師ミーチ



HIIT THE BEATレッスンの様子



第1回 5月17日(土) 13:30

HIIT THE BEAT 脂肪燃焼&基礎UP

脂肪燃焼！基礎レッスン。音楽に合わせて効率よく体を動かし、脂肪燃焼と基礎運動能力を高めます。

第2回 5月24日(土) 13:30

👉 体幹を鍛える！

運動能力向上や怪我予防に繋がる体幹トレーニング。正しい筋肉の使い方を習得しましょう。

第3回 5月31日(土) 13:30

HIIT THE BEAT お腹周り集中運動

お腹周りを意識したHIIT THE BEATで全身をリフレッシュ！初心者でも安全に楽しく運動できます。

第4回 6月21日(土) 13:30

👤 姿勢改善レッスン

忙しい日常でも簡単に取り入れられる姿勢改善習慣を身につけ、美しい姿勢を目指しましょう。

主催：公益財団法人津山スポーツ振興財団

後援：津山市

お問い合わせ

ミーチフィットネス
主管 MEECHI FITNESS

📞 090-3008-0739