

i・フィット 特別編 回覧



講師 桃井香苗氏

紹介：6歳よりニューヨーク・ダンス・インスティテュートにてバレエを習う。数々の舞台としてコンクールに出場。現在は2011年に設立した桃井バレエ教室で指導する他、地域の健康づくりのためにストレッチ体操や子どもたちの姿勢改善の体操指導に力を入れています。

令和5年

11月27日(月)

時間：19時00分～(50分程度)

会場：今金高等養護学校 体育館

[正面玄関からお入りください]

- 対象：今金町在住の高校生以上
- 参加料：無料
- 申込期限：令和5年11月24日(金)まで
- 定員：20名程度
- 申込：総合体育館事務室まで ☎(82)2026 (氏名・住所・電話番号をお伝えください)

体験メニュー

脂肪燃焼！ バレトン

バレエ・フィットネス・ヨガの要素が入った新感覚のエクササイズです。

ヨガ風ストレッチ

音楽を流し、リラックスをしながら凝り固まった筋肉をほぐしませんか♪

持ち物

動きやすい服装、運動靴
飲み物、タオル



共催：今金町教育委員会・今金町スポーツ推進委員会

協力：今金町高等養護学校・総合型地域スポーツクラブいまかね

お問合せ 今金町教育委員会社会教育グループ TEL：0137-82-3488