



第1クール募集中! #脱メタボ SHIZUKUISHI

2026年5-8月[全6コース]

粟石町民の健康維持・増進、
筋力アップ、運動習慣の
きっかけづくりなどを目的に
幅広い世代を対象とした
フィットネス教室を開催します!

ENJOY

FITNESS!!!!!!

粟石フィットネス教室

体脂肪率
0.25%減!※1

筋肉増加率
0.12%増!※2

※1は令和6年度の実績
※2は令和7年度の実績

目標達成で
プレゼント

一般とシニアは各コース
初回と最終回に体組成計測定し
筋肉増加率1位の方へ
粗品を贈呈!

参加料 1回500円 (税込) 参加コース登録受付中!

ご利用の流れ (例)

- 参加コース登録をする [QRコード・メール・電話]
コース期間内、随時受付中!
- 無料体験会に行ってみる ※希望者・実施コースのみ
- 参加できる日程に 1回500円で気軽に参加
1回毎の参加申し込み・キャンセルのご連絡は 必要ございません。

一般コース	シニアコース	キッズコース
一般 火曜 コース ●どなたでもOK 19:00-20:00 リラックスコース はじめてヨガ・ピラティス 全10回	シニア 水曜 コース ●主に65歳以上 10:00-11:00 認知症予防! レインボー健康体操&肩こり腰痛改善体操 全10回	園児 火曜 コース ●園児対象 17:30-18:30 いろんな体の使い方を覚える! マット・鉄棒・跳び箱運動など 全8回
一般 金曜 コース ●どなたでもOK 19:00-20:00 スッキリ汗をかこう! エアロビクスなど 全10回	シニア 金曜 コース ●主に65歳以上 10:00-11:00 誰でも体の調子を整える! コンディショニング 全10回	小学生 土・日 コース ●小学生対象 9:00-10:00 走るのが早くなる! 運動会に向けてランニング教室 全4回

令和7年度 参加者の声

- 一般コース**
 - 参加した日は体がリセットされて気持ち良い!
 - よく眠れるようになった!
 - ちょっと引き締まりシルエットが少しうすくなった!
- シニアコース**
 - 少しもの忘れが少なくなった気がする!
 - 体が楽に動けるようになった!
 - 疲れがとれやすくなった!
- 園児コース**
 - 保育園ではやれないような体の使い方が出来るようになったことで本人の自信になった!
 - 運動が好きになり、体を動かすことが増えた!
- 小学生コース**
 - 陸上記録会で良い結果が出た!
 - 運動する事に前向きになった!

目標達成で
プレゼント

ご参加の方

- 一般シニアは7回以上
- 園児は6回以上
- 小学生は全4回

粟石町商品券
を贈呈!

(※賞品は抽選)

事業実施 生涯健康プロジェクトフィットネス事業 NPO法人ウェルネスクラブ・レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会 代表:工藤 昭敏

TEL 090-3640-6753

参加コース登録はQRコードまたは電話・メールでどうぞ
wellrainbow7@gmail.com



対象 栗石在住の方、または町内勤務の方

定員 各回20名程度

○初回と最終回は、体組成計の測定があります。
○参加コース登録をした上で、日程をご確認の上お越しください。(コース期間内であればいつでも登録が可能です)
○1回毎に500円のお支払いとなります。
○1回毎の参加希望申し込み・キャンセルのご連絡は必要ありません。

日程・会場 **中公** 中央公民館 [大会議室]
栗公 栗石公民館 [会議室]

明グ 御明神グランド「雨天時・明公」
明公 御明神公民館

一般火曜コース

時間 19:00~20:00 どなたでも

内容 リラックスコース、はじめてヨガ・ピラティス
ヨガマットやバスタオル(敷けるもの)をお持ちください。

1回目	6月 2日	ピラティス	中公
2回目	6月 9日	ヨガ	中公
3回目	6月16日	ピラティス	中公
4回目	6月23日	ピラティス	中公
5回目	6月30日	ヨガ	中公
6回目	7月 7日	ピラティス	中公
7回目	7月14日	ヨガ	中公
8回目	7月21日	ピラティス	中公
9回目	7月28日	ヨガ	栗公
10回目	8月 4日	ピラティス	中公

持ち物:水分、マット、中ばき

一般金曜コース

時間 19:00~20:00 どなたでも

内容 スッキリ汗をかこう!エアロビクスなど
ヨガマットやバスタオル(敷けるもの)をお持ちください。

1回目	6月 5日	ZUMBA®	中公
2回目	6月12日	フィットネスダンス	中公
3回目	6月19日	ストロングネーション	中公
4回目	6月26日	エアロビクス	中公
5回目	7月 3日	ZUMBA®	中公
6回目	7月10日	筋コンディショニング	栗公
7回目	7月17日	ストロングネーション	栗公
8回目	7月24日	エアロビクス	栗公
9回目	7月31日	フィットネスダンス	栗公
10回目	8月 7日	ストロングネーション	中公

持ち物:水分、マット、中ばき(中央公民館以外)

シニア水曜コース

時間 10:00~11:00 主に65歳以上

内容 認知症予防!レインボー健康体操
&肩こり腰痛改善体操

1回目	6月 3日	中公	6回目	7月 8日	中公
2回目	6月10日	中公	7回目	7月15日	中公
3回目	6月17日	栗公	8回目	7月22日	栗公
4回目	6月24日	中公	9回目	7月29日	栗公
5回目	7月 1日	中公	10回目	8月 5日	中公

持ち物:水分、マット、タオル、中ばき(中央公民館以外)

シニア金曜コース

時間 10:00~11:00 主に65歳以上

内容 誰でも体の調子を整える!コンディショニング
ヨガマットやバスタオル(敷けるもの)をお持ちください。

1回目	6月 5日	中公	6回目	7月10日	栗公
2回目	6月12日	中公	7回目	7月17日	栗公
3回目	6月19日	中公	8回目	7月24日	栗公
4回目	6月26日	中公	9回目	7月31日	栗公
5回目	7月 3日	中公	10回目	8月 7日	中公

持ち物:水分、マット、タオル、中ばき(中央公民館以外)

園児火曜コース

時間 17:30~18:30 園児対象(満3歳児以上)

内容 いろんな体の使い方を覚える!
マット・鉄棒・跳び箱運動など

1回目	5月26日	中公	5回目	6月23日	中公
2回目	6月 2日	中公	6回目	6月30日	中公
3回目	6月 9日	中公	7回目	7月 7日	中公
4回目	6月16日	中公	8回目	7月14日	中公

持ち物:水分

小学生土日コース

時間 9:00~10:00 小学生対象

内容 走るのが早くなる!運動会に向けてランニング教室

第1クール		第2クール			
1回目	5月 9日	明グ	1回目	7月11日	明グ
2回目	5月10日	明公	2回目	7月12日	明グ
3回目	5月16日	明グ	3回目	7月18日	明グ
4回目	5月17日	明グ	4回目	7月19日	明グ

持ち物:水分、中ばき(御明神グランド、町営陸上競技場以外)

※内容は変更となる場合がございます。

インストラクター紹介



中村 葉子

一般コース



新銀 幸子

一般コース



藤澤 一衣

園児コース



西館 敦

小学生コース



越戸 淳子

一般コース



一ノ瀬 沙弥

シニアコース



工藤 昭敏

シニアコース



NAOMI

一般コース



KAEDE

一般コース

わたしたちがあなたの目標に寄り添います