



山梨県 鳴沢村
Narusawa village



FC ふじざくら 山梨

オトナの軽運動レッスンのお知らせ

プログラムの講師



FCふじざくら山梨の選手たちが考案する、大人向けの軽度の運動プログラムを実施いたします！

このプログラムでは、普段はあまり運動をしない方に向けたプログラムとなっておりますので、運動初心者の方でもご参加いただける内容となっております。

“楽しみながら一緒に汗をかきましょう！”

プログラムの概要

- ① カラダをほぐすウォームアップ&ストレッチ（15分）
| 体をほぐす軽い運動と全身の柔軟体操で準備運動を行います。
- ② フィットネス&有酸素運動（15分）
| 歩きながらいろいろな動きを組み合わせ体をしっかり動かします。
- ③ レクリエーション運動（15分）
| ボールなどを使ったゲーム感覚で楽しみながら体を動かします。
- ④ ダンス&フィットネス エクササイズ（15分）
| 選手が考えた簡単なダンスを全員で楽しく踊ります。



開催日程 * 全日程 19:00-20:00で実施いたします。

2025年11月27日(木)・12月11日(木) 2026年1月22日(木)・2月26日(木)・3月26日(木)

レッスン情報

場所 : 鳴沢村 武道館／トレーニングルーム * 武道館に集合をお願いします。
時間 : 19時00分～20時00分
対象 : 鳴沢村に在住の方 (* 18歳以上の方に限る)
参加料 : 無料
持ち物 : 運動ができる服装、飲み物、タオル、(持っている場合は) 室内シューズ
申込 : 自由参加のため、事前の申込は不要。欠席連絡等も不要。

問い合わせ先

<鳴沢村 福祉保健課>
住所 : 〒401-0398 山梨県南都留郡鳴沢村1575 / 電話番号 : 0555-85-3081