

# FOR FREE

## 2025.11.1～11.30

### 初めての方限定！！ 中学生から大人まで ＼無料お試しキャンペーン／

初めての方に限り、夜のプログラムを無料で体験していただけます！  
中学生から参加可能ですので興味のある方はぜひこの機会にご参加ください！

#### エアロ・フィットネス



有酸素運動＋筋トレ＋ストレッチと、これから身体づくりを始められる方におススメのレッスンです。

水曜日 19:15～20:15

山下 大輔 先生

#### niko yoga



運動量が少し多めの、テンポのよいヨガでココロもカラダもスッキリ！！  
体の引き締めやダイエット効果もあります。  
ヨガマットも無料で貸し出しあり！

火曜日 19:30～20:30

山根 有里子 先生

- ◆期間 11月1日～11月30日
  - ◆対象 中学生以上（初めて参加される方限定）
  - ◆場所 南部町総合福祉センターしあわせ2F 会議室
  - ◆定員 各開催日先着10名
  - ◆参加方法 事前にお電話またはしあわせ受付にてお申し込みください
- ☎0859-66-5400

参加費

# 無料！

※2回目以降は参加費及び年会費（1,100円）が必要となります。

| 11 November 2025 |     |     |     |     |     |     |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SUN              | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
| 26               | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 1   |
| 2                | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9                | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16               | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23               | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| 30               |     |     |     |     |     |     |

■ niko yoga 開催日

■ エアロフィットネス開催日

申込窓口 受付:月曜日～土曜日/10:00～18:00 (木曜日・祝日除く)

スポnet なんぶ 事務局

〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺 331-1  
(南部町総合福祉センターしあわせ内)

TEL 0859-66-5400  
<https://www.suponetnanbu.jp>



ホームページ



Instagram