

女性ヘルシーセミナー 1・2

20代～60代の方必見

健康で美しい身体づくりに目覚めるのは今!

体 エアロビクスやピロキシングなどの有酸素運動

心 ヨガを通してストレスフリー

身 身体に必要な栄養や食材について学ぶ

管理栄養士
監修
お弁当付!

場 所：富山市総合体育館

参加料：各回 3,600円

申込方法：(公財)富山市スポーツ協会ホームページ

申込定員25名を超えた場合抽選し、全員にご連絡します。

申込期間：令和7年4月5日(土)～4月30日(水)

1 運動初心者や夏に向けて運動を始めようとする方におすすめ

令和7年5月10日(土)

9時00分～12時00分

- ① やわやわビクス
- ② ゆったりデトックスヨガ
- ③ 栄養講座

●インストラクター 大井 紀子

指導歴 31年エアロビクス、健康体操、マタニティ等幅広く指導

●栄養講座 館川 美貴子

公認スポーツ栄養士



2 子育てや仕事でのストレス発散したい方におすすめ

令和7年6月8日(日)

9時00分～12時00分

- ① ピロキシング
- ② 内面から綺麗になるヨガ
- ③ 栄養講座

●インストラクター 寺窪 佳子

指導歴 27年日本で唯一のピロキシングインストラクター

●栄養講座 館川 美貴子

公認スポーツ栄養士



●セミナー1,2についてはそれぞれの申込みとなります。

●各回の栄養講座、お弁当は同じです。

(公財)富山市スポーツ協会ホームページ QRコード

お電話での問い合わせ先 事務局 076-432-1117

