

サステナブル（持続可能） 快適フィットネス教室

椅子に座って
できる
ゆるHIIT

ウォーキング
フォームの改善

認知機能向上
コグニエアロ

はこだて
賛歌体操

貯筋体操

体力測定

インターバル
速歩

姿勢改善

日常生活を快適に過ごすための体力づくりを指導します。
難しすぎず、簡単すぎない運動を飽きずに続けられるよう
サポートします。一緒に健康寿命を伸ばしましょう！

主催 函館市勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館）
開講日 月曜日（14：00～15：00）
令和8年4月～令和9年3月 40回（※開催日程は裏面参照）
会場 サン・リフレ函館 アリーナ
講師 原崎 千鶴子 氏
NPO法人北海道健康づくり協会理事
フィットネススタジオ ジョイ主宰

定員 30名
受講料 32,000円（3ヶ月分×4回払い）
受講料は4・7・10・1月の初回に徴収します。返金はできませんのでご了承ください。
申込方法 サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受け付けます
用意するもの 運動しやすい服装、底が白い運動靴（室内用）

募集期間

令和8年3月3日(火)～3月17日(火)

※定員に達した場合は、募集を締め切ります。また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。



サン・リフレ函館 函館市大森町2番14号
電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

快適フィットネス教室 申込書

氏名（フリガナ）	住所	性別	年齢
	〒	男・女	
電話番号	サン・リフレ使用欄		
	受付日 令和8年 月 日	受付者	

文化・教養講座「快適フィットネス教室」
2026年度 開講スケジュール

原則火曜日

月	1回目	2回目	3回目	4回目	月回数
4月	13日	20日	27日		3
5月	11日	18日	25日		3
6月	1日	8日	15日	22日	4
7月	6日	13日	27日		3
8月	3日	10日	17日	24日	4
9月	7日	14日	28日		3
10月	5日	19日	26日		3
11月	2日	9日	16日	30日	4
12月	7日	14日	21日		3
1月	11日	18日	25日		3
2月	1日	8日	15日	22日	4
3月	1日	8日	15日		3
合計					40