

# 夜のおうち時間を 健康時間に 変えませんか？

## 「おうち夜トレ」

**2026 年 1 月 15 日【木】**  
**start !**

毎週木曜日 **3月5日**までの全**8回**

**夜7時30分～8時30分**

**ZOOM**によるオンライン開催



お申込みはこちらのQRコードから



株式会社フィッツ  
橋本篤幸 健康運動指導士

どなたでもご参  
加いただけます  
市内に勤務されている方もOK

### 参加費無料

ただし、インターネット接続による  
通信費などはご負担いただきま  
すので、ご了承ください。

### ZOOMでライブ配信

有酸素運動  
自重を使った筋トレ  
タオルを使った体操とストレッチ  
栄養士や保健師による健康ミニ講座

5回以上参加された方  
にはエクササイズバ  
ンドをプレゼント！



### 講師

株式会社フィッツ  
代表取締役 橋本篤幸

### 申込締め切り

**2026年1月6日【火】**

### 問い合わせ先

南アルプス市健康増進課  
055-284-6000