

令和8年度 秋季リズム体操教室 募集要項

体力の向上や健康増進を図り、健康で明るい生活を送るため、市民を対象に手軽にできる体操教室を開催します。

主 催：熱海市役所健康づくり課

対 象：熱海市民

内 容：リズム体操・スローエアロビック・ウォーキングなど



講 師：牧本 絵里 先生 厚生労働省認可 生活総合ヨガインストラクター
エアロビクス・ジャズダンスインストラクター
モデルウォーキングインストラクター

場 所：福祉センター 6階 体育室

日 時：9月28日、10月5日・19日・26日、11月2日・9日
午前10時00分～11時30分（毎月曜日 全6回）

定 員：30名（定員オーバーの場合は抽選となりますのでご了承ください。）

参 加 費：1,500円（保険料を含む全6回分）

※欠席や中止になった場合も返金はありません。

※納付書を郵送しますので、9月18日(金)までにお支払いをお願いします。

持 ち 物：体操ができる服装、室内シューズ、ストレッチ用ハンドタオル、
ストレッチ用マット(又はバスタオル)

申込期限：9月9日(水)まで

申込方法：熱海市役所健康づくり課スポーツ推進室まで（窓口持参・郵送・電話）

問合わせ先：電 話 0557-86-6603・6604

メール sports@city.atami.lg.jp



秋季リズム体操教室 福祉センター 申込書

※提出先：熱海市役所健康づくり課スポーツ推進室

氏名 _____ 年齢 _____ 歳 男・女 _____

郵便番号・住所 _____ 電話 _____

令和8年度 秋季リズム体操教室 募集要項

体力の向上や健康増進を図り、健康で明るい生活を送るため、市民を対象に手軽にできる体操教室を開催します。

主 催：熱海市役所健康づくり課

対 象：熱海市民

内 容：リズム体操・スローエアロビック・ウォーキングなど



講 師：牧本 絵里 先生 厚生労働省認可 生活総合ヨガインストラクター
エアロビクス・ジャズダンスインストラクター
モデルウォーキングインストラクター

場 所：南熱海マリンホール スポーツホール

日 時：9月24日、10月1日・8日・29日、11月5日・12日
午前10時00分～11時30分（毎回木曜日 全6回）

定 員：人数制限なし

参 加 費：1,500円（保険料を含む全6回分）
※欠席や中止になった場合も返金はありません。
※納付書を郵送しますので、9月18日(金)までにお支払いをお願いします。

持 ち 物：体操ができる服装、室内シューズ、ストレッチ用ハンドタオル、
ストレッチ用マット(又はバスタオル)

申込期限：9月9日(水)まで

申込方法：熱海市役所健康づくり課スポーツ推進室まで（窓口持参・郵送・電話）

問合わせ先：電 話 0557-86-6603・6604
メール sports@city.atami.lg.jp

✂

✂

秋季リズム体操教室 南熱海マリンホール 申込書

※提出先：熱海市役所健康づくり課スポーツ推進室

氏名 _____ 年齢 _____ 歳 男・女 _____

郵便番号・住所 _____ 電話 _____