



主催：豊富町

その他各種SNS

豊富町公式ホームページ
town.toyotomi.hokkaido.jp

 @town.toyotomi.hokkaido
 @town_toyotomi_hokkaido

とよとみ
スポーツCLUB
公式LINE

クラス開催
案内が
届きます



予約不要!
当日参加OK!
参加費無料!

2026 とよとみ スポーツCLUB

スケジュール



カラダづくりで毎日をより楽しく!!

- とよとみスポーツCLUBは、豊富町役場の各部門が企画実施している運動系が集まったCLUBです
- 豊富町民の方、豊富温泉へ湯治に来られている方が参加可能です

会場：豊富町定住支援センター『ふらっと★きた』

総合お問合せ先・託児・バランスボール予約先

豊富町保健センター
〒098-4121 豊富町東1条6丁目 Tel 0162-82-3761

豊富町教育委員会
〒098-4114 豊富町西4条8丁目
Tel 0162-82-1355

豊富町子育て支援センター
〒098-4121 豊富町東1条5丁目
Tel 0162-82-3588

月 曜日
MONDAY

女性限定

レディースヨガ

朝のヨガでココロとカラダを解きほぐす

月2回開催

10:00~11:00

講師：中島まなみ



持ち物

- ・靴以外はレンタル可能です
- ・毎回水分をご持参ください



参加される皆さまへの
お願い

- バランスボールを使うクラスで、バランスボールのレンタルを希望される方は、保健センターへの事前予約が必要です。
 - レディースヨガ託児希望者は**前週水曜日までにお申込み!**
- ※ 託児場所は子育て支援センターです。
※ 11:20までにお迎えをお願いします。
- 初回参加時に入会申込書の提出が必要です。
 - 悪天候により休講する場合は、開始1時間前までには休講の判断をします。判断にお困りの際は、電話にてご確認ください。

レディースヨガ リラックスヨガ	ヨガマット・ほぐし棒・ブロック ミニボール・ゴムチューブ
元気体操	ほぐし棒・ミニボール ゴムチューブ
元気ボール	バランスボール・上靴
ヨガボール	バランスボール・ヨガマット 上靴
ひめトレ&ステップ	ひめトレ・上靴
リズムボクシング	薄手の手袋・上靴
やさしい筋トレ	ヨガマット

火 曜日
TUESDAY

講師：中島まなみ・石橋恵・河上コウキ

元気体操スクール

椅子に座って行う簡単な体操です

週1回開催

14:00~15:00



水 曜日
WEDNESDAY

19:00~20:15

■ リラックスヨガ 講師：中島まなみ

■ ヨガボール 講師：中島まなみ・石橋恵

■ ひめトレ&ステップ 講師：中島まなみ・石橋恵

ナイト クラス

水曜 NIGHT CLASS

週変わりで様々なクラスをお楽しみください♪

19:00~20:00

■ リズムボクシング 講師：石橋恵

■ やさしい筋トレ 講師：河上コウキ

金 曜日
FRIDAY

キッズエクササイズ

<小学生向け>スポーツにも活かせる運動あそび

月3回程度

15:30~16:30

講師：難波昇吾

