



廃校フィットネス Sent. 5周年記念イベント第一弾

皆様に支えられ、廃校フィットネス Sent. は5周年を迎えることができました！日頃の感謝を込めて、5周年記念イベントを開催いたします🎉 記念すべき第一弾のスペシャルゲストは……国内外で大活躍中の大串達彦インストラクター!! 心も体も「笑顔になれる」特別なフィットネス企画をご用意しました。初心者の方からフィットネス好きの方まで、みんなで一緒に楽しみましょう！

■日程 2026年4月19日(日)

① ポルドブラ【Port de bras】

10:00~11:00 (受付 9:30~)

② リトモス【RITMOS】

11:15~12:15 (受付 10:45~)

■会場 いづなコネクトWEST スタジオ

※駐車場はP2・P4をご利用ください🚗

■参加費 (各クラス)

一般：3,000円 / Sent. 会員：2,500円

※①②両方のクラスに参加も可能です (チケットをそれぞれご購入ください)

■持ち物

動きやすい服装 / 室内用シューズ / タオル / お飲み物 (水分補給用)

■プログラム内容

① **ポルドブラ【Port de bras】**

「立って動くピラティス」とも呼ばれるプログラムです。バレエの動きやピラティスなどの要素を取り入れ、音楽に合わせて全身をバランス良く動かします。しなやかな動きで、心身のリラクゼーションや姿勢改善の効果も期待できます🌟

② **リトモス【RITMOS】**

ラテン、ジャズ、レゲトンなど、さまざまなダンス要素がミックスされたアルゼンチン生まれの大人気プログラム！1曲ごとに変わる楽しくダイナミックな振り付けで、思いっきり汗を流して踊りましょう🔥

■注意事項

- ・体調不良の場合は無理をせず、参加をお控えください。
- ・会場内での怪我やトラブルにつきましては、主催者側では責任を負いかねますので、各自スポーツ保険等の加入をおすすめいたします。
- ・皆様のご参加を、スタッフ一同心より

おかげさまで / 廃校フィットネスSent.は5周年
Sent. 5th
5周年記念イベント
第一弾は大串達彦インストラクターをお招きして笑顔になれるフィットネス企画

Port de bras 2026 4月19日(日)

ポルドブラ 参加費3,000円 Sent.会員様2,500円
10:00~11:00 受付付け9:30~

リトモス 参加費3,000円 Sent.会員様2,500円
11:15~12:15 受付付け10:45~

立って動くピラティス、バレエの動き、ピラティスなどの要素を取り入れたダンス要素がミックスされたアルゼンチン生まれの大人気プログラム！1曲ごとに変わる楽しくダイナミックな振り付けで、思いっきり汗を流して踊りましょう🔥

大串達彦
フィットネスインストラクター
プロフィール
サリトモス・アシスタントマスタートレーナー
★2018年全米エアロビクス指導者ルーキーコンテスト優勝
★2023年イタリアアロエーニョFitnessConventionプレゼンター
★HYVOK JAPAN AMBASSADOR

開催場所
いいづなコネクト WEST
1階 スタジオ
飯綱町川上1535

持ち物
室内用シューズ
タオル、飲み物
動きやすい服装

アクセス
駐車場はP2、P4をご利用ください

お申込み
お申込みQRコードを
読み取ってください

お待ちしております！一緒に5周年をお祝いし、最高の汗を流しましょう！🎉

■お申し込み

QRコードから

お申し込みください⇒



今月のおすすめ

IICONE PICK UP!

とちのき食堂でだんご!?

飯綱町も花の季節の始まりです。「いづなまち花めぐり 2026」が4月10日(金)から5月10日(日)まで開催されています。町内の花をめぐりながら、休憩にとちのき食堂のお花見だんご『一期一味』はいかがでしょう？ サクラ餡、ふきみそ餡、こし餡の3種類がセットになって500円(税込)です。



月	火	水	木	金	土	日
		1 いづなポイント5倍DAY	2	3 スタジオレッスン	4 スタジオレッスン	5
6 とちのき食堂定休日	7 スタジオレッスン	8 いづなポイント5倍DAY	9	10 スタジオレッスン	11 スタジオレッスン	12
13 とちのき食堂定休日	14 スタジオレッスン	15 いづなポイント5倍DAY	16	17 スタジオレッスン	18 スタジオレッスン	19 sent.5周年記念イベント
20 とちのき食堂定休日	21 スタジオレッスン	22 いづなポイント5倍DAY	23	24 スタジオレッスン	25 スタジオレッスン	26
27 休館日	28 スタジオレッスン	29 いづなポイント5倍DAY スタジオ特別レッスン	30	<ul style="list-style-type: none"> ● とちのき食堂 ● 廃校フィットネス Sent. スタジオレッスン ● WEST 施設・イベント 		

