

JAZZERCISE ジャザサイズ



しまんとぴあ

カルチャー倶楽部

2026

新しい「わたし」に出会える

洋楽に合わせて、ダンスとストレッチ！
心も体もリフレッシュできる一日

みんなが気になる、古津賀の国道沿いの黒い外観の建物。

「ジャザサイズ」というダンスフィットネスのスタジオから、

明るく元気なインストラクターが来てくれます！

あなたの健康を守るのは、あなただけ。運動しよう！

しまんとぴあカルチャー倶楽部で、新しいこと始めてみましょう

参加費
無料

7月12日(日)

定員：50名

先着順/要申し込み

会場：りぐるホール

講師：森岡 優さん

10:00~11:00

開場15分前

【お申込み方法】 電話・会館窓口・右記QRコード

【受付期間】 5月23日(土) 10時~当日

【持ち物】 飲み物、タオル

【注意事項】 動きやすい服と靴でお越しください



主催
お問合せ

四万十市総合文化センター
しまんとぴあ

〒787-0012 高知県四万十市右山五月町7-7
TEL 0880-34-1133

<https://www.city.shimanto.lg.jp/site/shimantopia/>
受付時間 9:00~21:00
休館日 年末年始(12月29日~1月3日)



しまんとぴあ
SHIRANTOPIA