

(公財) 氷見市体育協会

10~12月期

トレセン教室会員募集

対象 中学生以上

会費 8,500円【3ヶ月11回保険料込】

場所 トレーニングセンター2Fスタジオ
振替・一回券・無料券は完全予約制

<からだ元気塾> <ソフトヨガ> <健康体操>



満席表示は更新時のものです。定員状況など詳しくは受付にお問い合わせください。

	月	水	木	金	土
14:00~15:00	 からだ元気塾 長谷田 ●	からだ元気塾 長谷田 ●	ソフトヨガ 稲積 ●	健康体操 三輪 ●	 健康体操 三輪 ●
19:00~20:00	ズンバ&シェイプ Kumiko ●	初級エアロ 川崎 ●	スタイルアップ 新出 ●	初級ステップ 板倉 ●	初中級エアロ 板倉 ●●
20:10~21:10	満席 ヨガ&ピラティス Kumiko ●	脂肪燃焼ステップ 川崎 ●●	初級エアロ 新出 ●	カラダ調整ヨガ 板倉 ●	リラックスヨガ 板倉 ●

● = 難易度 ▼ = 初めての方もok

満席・残席わずかの教室の方更新は20日までに！21日以降は新規の方に入会していただきます<m(_)_m>

ズンバ&シェイプ (月)	● ●	有酸素運動と筋トレで理想の自分に近づきましょう！ダイエットしたいならココ！！
ヨガ&ピラティス (月)	▼	ヨガとピラティスを組み合わせ、美しく引き締まった体を目指します！
からだ元気塾 (水)	▼	いくつになっても身体は変わる！簡単な体操で姿勢を整えます。膝、腰痛い方でも大丈夫！
初級エアロ (水)	▼ ●	簡単な動きを組み合わせた運動で、ストレスと余分なお肉を解消しましょう♪
脂肪燃焼ステップ (水)	▼ ●	ステップ台を用いて全身の脂肪燃焼に効果バツグン！初めての方や男性の方にもおすすめ！
ソフトヨガ (木)	▼	簡単なポーズで柔軟性、筋力、集中力、代謝をUPしましょう！
スタイルアップ (木)	▼	ストレッチ、有酸素、筋トレで身体の「デザイン」を高め、効率よく効果的なトレーニングを行います
初級エアロ (木)	▼ ●	音楽に合わせて楽しく有酸素運動。脂肪燃焼、全身持久力の向上に効果があります。
健康体操 (金)	▼ ●	しなやかで、丈夫な身体づくりをめざします。
初級ステップ (金)	▼ ●	ステップ台を用いて簡単な昇降運動をし、効果を実感しましょう。色んなステップに挑戦！
カラダ調整ヨガ (金)	▼	基本的なポーズで身体の歪みを矯正し、柔軟性を高め、綺麗な姿勢を作ります。
初中級エアロ (土)	●● ●	エアロピクスに慣れてきた方への基礎体力作りに最適。楽しく汗をかきましょう！
リラックスヨガ (土)	▼	ポーズや呼吸でバランスを整え、緊張を和らげリラックスします。レッスン後はぐっすり眠れます。

<申し込み・問い合わせ> 氷見市民プール・トレーニングセンター TEL 91-5988