

# トレセン教室会員募集！

対象 中学生以上 会費 8,000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



## おすすめ！週末リフレッシュ習慣！

体がたまってませんか？1週間のストレスを一気に解消しちゃいましょう！！

初級ステップ 水 19:00～20:00

るんるんエアロ 土 20:10～21:10

## がんばりたい人集合！

とにかくきつい！でも、みんなと一緒にだからがんばれる！

ボディシェイプ 水 14:00～15:00



	月	水	木	金	土
13:00～14:00					フラ カレイアロハ ●
14:00～15:00		ボディシェイプ 吉田 ●	リラックスヨガ 高田 ●	健康体操 三輪 ●	
19:00～20:00	ボディシェイプ 吉田 ●	かんたんエアロ MIZUKI ●	筋コンディショニング 安田 ●		初級ステップ 早瀬 ●
20:10～21:10	ヨガ&ピラティス 吉田 ●	ステップ MIZUKI ●●	リフレッシュエアロ 安田 ●●	ベリーダンス のほほん♡ベリーズ所属講師 ●	るんるんエアロ 早瀬 ●

### <教室内容>

● = 難易度 [●:初級者 ●●:経験者] 🟡 = 初めての方もOK

ボディシェイプ		●	月 水	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！
かんたんエアロ		🟡	水	簡単な動きを繰り返してエアロの動きを覚えましょう！
ステップ		●●	水	ステップ台を利用することで脂肪燃焼効果がアップします。初中級クラスです。
リラックスヨガ		🟡	木	簡単なポーズで体を丁寧に動かします。柔軟性のある体づくりを目指しましょう！
筋コンディショニング		🟡	木	自体重トレーニングを中心に音楽に合わせて体を動かし全身を引き締めましょう！
リフレッシュエアロ		●●	木	少し、運動強度があがります。たくさん汗をかきたい方に特におすすめ！
健康体操		🟡	金	しなやかで、丈夫な身体づくりをめざします。
ベリーダンス		🟡	金	神秘的なダンスで、腰、お腹まわりをシェイプしましょう。
フラ		●	土	ハワイアンメロディに包まれて癒されながら踊りましょう。
初級ステップ		🟡	土	初心者のためのステップクラス。踏み台昇降運動で筋力アップ！
るんるんエアロ		🟡	土	体を大きく動かし、長い時間動き続けることで体力アップ。

**★高齢者運動推進キャンペーン！** 氷見市在住の65歳以上の方は会費が500円割引になります。

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

(受付時間:午後2時～午後9時 火曜日休館)