

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!

教室内容

リニューアルしました!!

エアロ&ステップ

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 カレイドロハ ●●
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 ●	ピラティス 木本 ●		7月より20時と 合併します
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 木本 ●●	6月末で 閉講しました 	リニューアル エアロ&ステップ 早瀬 ●

● = 難易度 (●:初級者 ●●:経験者) = 初めての方もok

<教室内容>

項目	アイコン	難易度	曜日	内容
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!
ピラティス			木	身体の歪みを改善し代謝を高め、太りにくい体質にします。
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。
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。
エアロ&ステップ			土	初級エアロとステップ台を使った昇降運動で体力・筋力UP!!

★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)