

(公財) 氷見市体育協会

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

1~3月期 トレセン教室会員募集

<水曜夜のレッスンをリニューアル!!>

ダイエット・ボディメイクをコンセプトに



19時は **ボディメイクヨガ**

20時は **脂肪燃焼ステップ**



	月	水	木	金	土
14:00~ 15:00		らくちん体操 長谷田 ●	ソフトヨガ 稲積 ●	健康体操 三輪 ●	
19:00~ 20:00	ズンバ&シェイプ Kumiko ●	ボディメイクヨガ MIZUKI ●	ストレッチ&筋トレ 安田 ●		残席わずか パワーヨガ 板倉 ●●
20:10~ 21:10	満席 ヨガ&ピラティス Kumiko ●	脂肪燃焼ステップ MIZUKI ●●	初級エアロ&筋トレ 安田 ●	初級エアロ 高坂 ●	初中級エアロ 板倉 ●●

● = 難易度【●:初級者 ●●:経験者】 = 初めての方もOK

満席(振替・無料券・一回券×) 残席わずか(振替など要予約)更新はお早めに!

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!
らくちん体操 (水)		らくちんな運動で効果大! 姿勢を整える体操。膝腰痛い方でも大丈夫!
ボディメイクヨガ (水)		音楽に合わせてヨガのポーズを楽しみ引き締まった身体作りを目指します。
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!
ストレッチ&筋トレ (木)		無理のないストレッチや筋トレを行い総合的な体力向上を目指すクラスです。
初級エアロ&筋トレ (木)		簡単なエアロビクスと自体重での筋トレでシェイプUP! 筋持久力UP!
健康体操 (金)		しなやかで、丈夫な身体づくりをめざします。
初級エアロ (金)		簡単な動きを繰り返してエアロの動きを覚えましょう! 慣れてない方でも安心!
パワーヨガ (土)	●●	呼吸に合わせて流れるようにポーズをとり筋トレ要素を含むヨガ! 引き締め効果大!
初中級エアロ (土)	●●	エアロビ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!

<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