

(公財) 氷見市スポーツ協会

対象 中学生以上

会費 9,000円【3ヶ月11回保険料込】


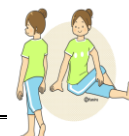
場所 トレーニングセンター2Fスタジオ
振替・一回券・無料券は完全予約制
(1,500円)

10~12月期 トレセン教室会員募集

何か運動を始めたい！でも続かない…そんな貴方、教室がおすすめですよ

音楽に合わせて **ダンス** 🎵 ズンバ&シェイプ (月19) ダンスエアロ (水19)

ヨガ でリラックス 🧘‍♀️ ヨガ&ピラティス (月20) ソフトヨガ (木14)
カラダ調整ヨガ (金20) リラックスヨガ (土20)

	月	水	木	金	土
14:00~15:00		からだ元気塾 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 ● 🟢	ダンスエアロ 前井 ● 🟢	スタイルアップ 新出 ● 🟢	初中級ステップ 板倉 ●●	オリジナルエアロ 板倉 ●●
20:10~21:10	残席わずか ヨガ&ピラティス Kumiko ● 🟢	脂肪燃焼ステップ 前井 ● 🟢	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>

満席・残席わずかの表示は各期更新時のものです。定員状況など詳しくは受付にお問い合わせください。

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！
ダンスエアロ (水)	🟢 🖐️	簡単なエアロピクスの動きにダンスの要素を取り入れ、振り付けを楽しみましょう♪
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、筋トレで身体のコンディショニングを高め、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)	🟢 🖐️	ストレッチ、筋力、有酸素運動、脳力でしなやかで、丈夫な身体づくりをめざします
初中級ステップ (金)	●● 🖐️	ステップに慣れた方対象。リビネーションを楽しみ、色んなステップを覚えましょう
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
オリジナルエアロ (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> 氷見市民フール・トレーニングセンター TEL 91-5988