（公財）氷見市スポーツ協会

トレセン教室会員募集

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・は完全予約制

（1,500 円）

	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	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）		簡単なエアロビ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）		ｽﾃｯﾌﾟ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ﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞを高め、効率よく効果的なﾄﾚｰﾆﾝｸﾞを行います
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、筋ﾄﾚ、有酸素運動、脳ﾄﾚでしなやかで、丈夫な身体づくりをめざします
初中級ステップ（金）	●◐	ｽﾃｯﾌﾟに慣れた方対象。ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝを楽しみ、色んなｽﾃｯﾌﾟを覚えましょう
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！
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