

# トレセン教室会員募集

低料金なのに内容充実!

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

## ズバ&シェイプ 月19時 はじめてダンスエアロ 金19時

夏だ! ダンスだ!



エアロの動きからちょっぴりダンステイストな動きや振付が味わえます。

	月	水	木	金	土
13:00~ 14:00					フラ カレイアロハ ●
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	ズバ&シェイプ Kumiko ●	初級エアロ MIZUKI ●	ストレッチ&筋トレ 安田 ●	はじめて ダンスエアロ 山本 ●	パワーヨガ 板倉 ●
20:10~ 21:10	ヨガ&ピラティス Kumiko ●	ステップ MIZUKI ●●	中級エアロ 安田 ●●	エアロ&筋トレ 安田 ●	初中級エアロ 板倉 ●●

<教室内容>

● = 難易度 [●:初級者 ●●:経験者] = 初めての方もok

ズバ&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	骨盤底筋群を鍛えて背筋&お腹すっきり! 心地の良い身体を取り戻そう!!
初級エアロ			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! 慣れてない方でも安心!
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。
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。
中級エアロ		●●	木	エアロビクスに慣れてきた方、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。
はじめてダンスエアロ			金	簡単なエアロビクスから少しダンステイストな動きや振付が味わえます!
エアロ&筋トレ			金	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!
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。
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