

(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 8,000円【3ヶ月10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)

4月よりシステムを改定いたします。ご理解賜りますよう

お願い致します。詳しい料金は別紙をご覧ください。



3ヶ月 **10回50分** 8,000円 (週1回)

15,000円 (週2回)

20,000円 (週3回)



	月	水	木	金		土
14:10~ 15:00		からだ元気塾 長谷田 ●	ソフトヨガ 稲積 ●	ほのほの フィットネス 三輪 ●		14:00~ 14:50 オリジナルエアロ 板倉 ●●
19:00~ 19:50	ズンバ&シェイブ Kumiko ●	ダンスエアロ 前井 ●	<b>ボクシング エクササイズ</b> 新出 ●	初中級ステップ 板倉 ●●		15:00~ 15:50 <b>リフレッシュヨガ</b> 板倉 ●
20:00~ 20:50	ヨガ&ピラティス Kumiko <b>満席</b> ●	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 ●		

● = 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

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&シェイブ (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!
<b>ボクシングエクササイズ (木)</b>			<b>格闘技の動きを取り入れた有酸素運動、脂肪燃焼、ストレス解消におすすめ!</b>
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
<b>ほのほのフィットネス (金)</b>			<b>ストレッチ、軽い筋トレ、体操、リラクゼーションなどイスやマットを使い安全に運動します</b>
初中級ステップ (金)	●●		ステップに慣れた方対象。コン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も最適。楽しく汗をかきましょう!
<b>リフレッシュヨガ (土)</b>			<b>深い呼吸で代謝を上げ、ポーズで身体をクレンジング! 心身ともにリフレッシュ!</b>

<申し込み・問い合わせ> 氷見市民フル・トレーニングセンター TEL 91-5988