

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11回保険料込)
場所 トレーニングセンター2Fスタジオ

らくちんだけで、確実に効果がでる！

らくちん体操 水曜2時



	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 ●	リラックスヨガ 高田 ●	健康体操 三輪 ●	
19:00~ 20:00	ズンバ&シェイブ 吉田 ●	かんたんエアロ MIZUKI ●	ストレッチ&筋トレ 安田 ●		
20:10~ 21:10	ヨガ&ピラティス 吉田 ●	ステップ MIZUKI ●●	リフレッシュエアロ 安田 ●●	エアロ&筋トレ 安田 ●	はじめてエアロ 沖崎 ●

● = 難易度 [●:初級者 ●●:経験者] = 初めての方もok

<教室内容>

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！
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！！
かんたんエアロ			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！
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。
リラックスヨガ			木	簡単なポーズで体を丁寧に動かします。柔軟性のある体づくりを目指しましょう！
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。
リフレッシュエアロ		●●	木	少し、運動強度があがります。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。
エアロ&筋トレ			金	簡単なエアロピ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。
はじめてエアロ			土	簡単な動きと弾む動きを取り入れ運動をします。どなたでも安心して参加できます

<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