

(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)



	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 ● 	ほのぼの 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&シェイプ Kumiko ● 	ダンスエアロ 前井 ● 	ボクシング エクササイズ 新出 ● 	初中級ステップ 板倉 ●●		15:00~ 15:50 リフレッシュヨガ 板倉 ● 
20:00~ 20:50	ヨガ&ピラティス Kumiko 満席● 	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  = 初めての人も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！
ボクシングエクササイズ (木)			格闘技の動きを取り入れた有酸素運動、脂肪燃焼、ストレス解消におススメ！
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
ほのぼのフィットネス (金)			ストレッチ、軽い筋トレ、体操、リラゲーションなどイスやマットを使い安全に運動します
初中級ステップ (金)	●●		ステップに慣れた方対象。ジョギングやランニングの楽しみ、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！
リフレッシュヨガ (土)			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♪

＜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