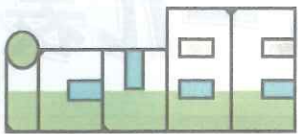
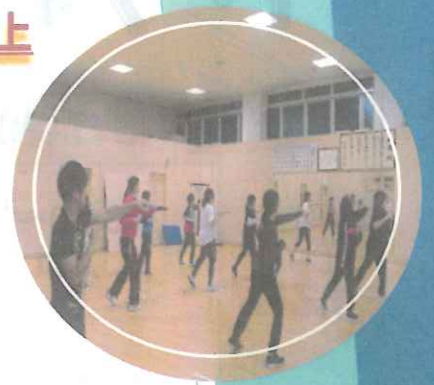


回
覧



■あいぎゅーぶ■

★リフレッシュ、体力向上
運動習慣づくりに！



今金フィットネスクラブ

i・フィット



i・フィットは今金町民の健康増進を目的に実施します。
i=「今金」「あいぎゅーぶ」/フィットネス=健康のための運動

音楽に合わせて身体を動かすエアロビや身体を引き締める
ための体幹トレーニングを中心に指導します！

☆日程は裏面をご確認ください

新型コロナウイルス感染
症拡大予防のため活動時
間を短縮します

時 間

日中：10時00分～10時30分
10時40分～11時00分
夜間：18時20分～18時50分
19時00分～19時30分

場 所

今金町総合体育館 武道場

参加費

無 料



※ケガ等については、各自加入の傷害保険での対応をお願いします

場 所

運動着・飲み物・タオル・上靴



定員：15名程度

主催：今金町教育委員会／協力：今金町スポーツ推進委員会

i・フィット スケジュール表

12月	16日(水)	21日(月)	23日(水)	28日(月)
	10:00~ エアロ	18:20~ エアロ	10:00~ エアロ	18:20~ エアロ
令和3年 1月	10:40~ ストレッチ	19:00~ 体幹	10:40~ 腹筋 (西本担当)	19:00~ 腹筋 (杉村担当)
	20日(水)	25日(月)	27日(水)	参加希望の時間帯を選んで下記お申込先までご連絡ください
	10:00~ エアロ	18:20~ エアロ	10:00~ エアロ	
10:40~ ストレッチ	19:00~ 体幹	10:40~ バランスボール		

腹筋・・・腹筋だけをひたすら鍛えるコース

・・・初級コース

・・・チャレンジコース（より負荷の高いコース）



エアロビのような要素を取り入れ誰もができる動きをリズムに合わせて行ったり、複雑な動きを取り入れたりと幅広く動いていきます。



バランスボールを使い、様々な動きの中でバランス感覚や体幹をきたえていきます。



上半身、腹部、下半身と全身の筋肉をまんべんなく鍛え脂肪の燃焼につながるメニューを提供します。



Let's チャレンジ!!

◇申込及びお問い合わせ：総合体育館までご連絡ください（82-2026）

◇申込期限：当日まで受け付けていますが、すでに満員の場合がございます