



■あいまゆーぶ■

★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」「あいまゆーぶ」/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



時 間

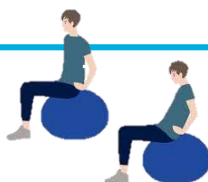
日中:10時00分~10時30分
10時40分~11時00分
夜間:18時20分~18時50分
19時00分~19時30分

場 所

今金町民センター 1階大ホール

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・運動しやすい靴

体育館の休館に伴い活動
場所を変更していますので
ご確認ください！！



定員:15名程度

i・フィット スケジュール表


	13日(火)	14日(水)	27日(火)	28日(水)	
4月	有酸素運動 18:20~18:50	有酸素運動 10:00~10:30	有酸素運動 18:20~18:50	有酸素運動 10:00~10:30	参加したい時間帯を選んでお申込みください。 ※両方参加も可
	体幹  19:00~19:30	体幹 10:40~11:00	バランスボール  19:00~19:30	バランスボール 10:40~11:00	

これまで「エアロ」として取り組んでいた時間帯は「有酸素運動」とし動画を使用
しての活動を行う予定です。

また、体幹など後半の教室については武道場と異なり床が硬いため活動の際に
ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

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)

Let's チャレンジ!!



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なったり、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。

◇申込及びお問い合わせ:教育委員会事務局 ☎ 0137-82-3488

※当日の予約も可能ですが、満員の場合がございます