



■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

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
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

持ち物

運動着・飲み物・タオル・上靴



定員:15名程度

i・フィット スケジュール表

9月	月曜日は2教室 ありますので、 参加したい時間 帯を選んでお申 込みください。	14日(月)	16日(水)	23日(水)	28日(月)	30日(水)	
		エアロ 18:20~	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 18:20~ 🔥	エアロ 10:00~ ♥	
体幹 19:00~	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 18:20~ 🔥	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 10:00~ ♥		
10月	エアロ 10:00~ ♥	7日(水)	12日(月)	14日(水)	21日(水)	26日(月)	28日(水)
		エアロ 18:20~	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 18:20~ 🔥	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 10:00~ ♥
エアロ 10:00~ ♥	エアロ 18:20~	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 18:20~ 🔥	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 10:00~ ♥	
	バランスボール 19:00~ ※定員10名	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 18:20~ 🔥	エアロ 10:00~ ♥	エアロ 10:00~ ♥	

♥ … 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!!



★お知らせ★

11月のi・フィットはおやすみです



★エアロ

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幅広く動いていきます。



★バランス

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。



★体幹

様々な種目で「インナーマッスル」をきたえ、脂肪の燃焼につながるトレーニングメニューを提供します。

◇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:参加する教室の2日前までをお願いします