回覧

今金フィットネスクラブ

i・フィット

日中・夜間
各コース
定員10名!!

i・フィットとは、今金町の健康増進を目的に実施します。
i＝「今金」「あいきゅーぶ」「私」
フィットネス＝健康のための運動

開催します！！

★個人別に目標を立てるので
無理がありません

★腰痛の予防、リフレッシュ、
運動習慣づくりに

毎月第3・第4月曜日
場　所：総合体育館
武道場

【時間帯】
☆日中：午後3時～午後4時
☆夜間：午後6時30分～午後7時30分

[カリキュラム]
■ エアロ
■ バランスボール
■ 体幹トレーニング他
※内容は裏面をご確認ください

生徒随時
募集中!!

◆持ち物◆
・タオル
・動きやすい服装
・上靴

参加料：300円/回
（保険料とドリンク代）

■あいきゅーぶ■

★この機会に一緒に体を動かしましょう！！

お気軽にご連絡ください
定員になり次第締め切ります
TEL：0137-82-2026

主催：今金町教育委員会　協力：今金町スポーツ推進委員会

☆日程表☆

令和元年度予定表

○毎月第３・第４月曜日に実施します
○お申込みの際に、どちらかの日付をお伝えください

日　程		メニュー
１２月	１６日	日中【やさしいエアロ、やさしいバランス】
	２３日	夜間【やさしいエアロ、やさしい体幹】
１月	２０日	※参加者に改めてお知らせします。
	２７日	

※２月以降については、日程が変更となる場合があります
※教室のメニューはあくまでも予定です。参加者によって、内容を変更する場合があります。

～2つのコースがあります～

■やさしいコース：簡単な動きでエアロ初心者や運動になれていない方向け。
■チャレンジコース：激しい動きでより身体を動かしたい方向け。

◇日程表をご確認し、希望のコースを選び、お申込み下さい！！
※なお、１２月は、やさしいコースのみの実施となります。

■メニューの内容■

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。

体　幹

様々な体制から「インナーマッスル（体の幹）」を鍛え、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。

バランス

バランスボールを使い、様々な動きの中でも日常で滅多に動かさない筋肉を意識させた運動を提供します。