

今金フィットネスクラブ

i・フィット



□ 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



各教室定員

15名程度!!

生徒随時
募集中!!

毎月2回

日中:水曜日

夜間:月曜日

場所:総合体育館

武道場

参加料:300円/回
(保険料とドリンク代)

[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

【時間帯】

☆日中:午前10時～午前11時

☆夜間:午後6時30分～午後7時30分

◆持ち物◆

・タオル

・動きやすい服装

・上靴



★リフレッシュ、体力向上、
運動習慣づくりに!

お申込み:今金町総合体育館(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



■あいきゅーぶ■

☆3月

i・フィット

予定

日程	メニュー	
日中	18日(水)	やさしいエアロ やさしい体幹
	25日(水)	やさしいエアロ やさしいストレッチ
夜間	16日(月)	やさしいエアロ チャレンジ体幹
	23日(月)	チャレンジエアロ やさしいストレッチ

■メニューの内容■

- 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!!

☆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。

☆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。

☆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。

※実施の様子