回覧

■あいきゅーぶ■

★リフレッシュ、体力向上
運動習慣づくりに！

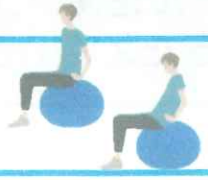
今金フィットネスクラブ

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」「あいきゅーぶ」／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

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	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

定員：15名程度

場　所	運動着・飲み物・タオル・運動しやすい靴

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

	16日(月)	18日(水)	25日(水)	30日(月)
8月	エアロ	エアロ	エアロ	エアロ
	19:00～ 体　幹	10:40～ 体　幹	10:40～ バランスボール	19:00～ バランスボール

上記の参加したいメニューを総合体育館事務室までお申し込み下さい。
武道場は新しい空調設備を設置したため、活動時はマスク非着用でもOKです！また、気温もあがり熱中症対策として各自、水分補給のための飲料をご持参ください！
みなさんのご参加をお待ちしております★

Let's チャレンジ!!

🔰 ・・・ 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。

◇申込先

☎0137-82-2026(総合体育館事務室)　※当日まで予約可能です