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！

3 すべての人に健康と福祉を

今金フィットネスクラブ

i・フィット 3月

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

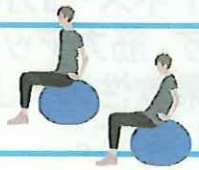
音楽に合わせて身体を動かすエアロビや身体を引き締めるための体幹トレーニングを中心に指導します！

☆日程は裏面をご確認ください

時　間　日中：10時00分～11時00分
夜間：18時30分～19時30分
※時間帯を変更します。

場　所　総合体育館　武道場
※アリーナになる場合もあります。

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・マスク

※コロナウィルス感染症拡大防止の観点から中止となる場合がありますのでご了承ください。

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

3月	6日(月)	8日(水)	15日(水)	27日(月)
	18:30～ 講師:桃井先生 バレトン 定員:15名程度	10:00～ 講師:桃井先生 バレトン 定員:15名程度	10:00～ 講師:桃井先生 バレトン 定員:15名程度	18:30～ 講師:桃井先生 バレトン 定員15名程度

【i・フィットについて】

3月は上記の日程で実施します。みなさんのご参加お待ちしております。

【講師】

■C-Linkトレーナ　■明治安田生命:インストラクター　■桃井香苗先生

■その他外部講師(大森健作氏・札幌国際大学・岩見沢教育大学・STARS)

※内容については、従来の内容をベースに行いますが、変更する場合もありますので、あらかじめご了承ください。 また、内容について希望等がありましたら、受講の際にお申しつけください。今後のプログラムの参考にします。

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

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。

バレトン

バレエ・フィットネス・ヨガの要素が入った新感覚のエクササイズです。筋力アップ、バランス力の向上、身体の軸の強化、柔軟性の向上、集中力などを養うプログラムとなっています。

体幹

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