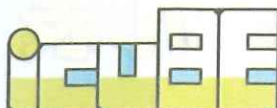


回覧



■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 11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

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



# i・フィット スケジュール表

	18日(月) 🔥	19日(火) 🍀	25日(月) 🔥	26日(火) 🍀
11月	18:30~ 講師:中川先生 リズムトレーニング 定員:15名	10:00~ 講師:久保田アドバイザー バランスボール・運動相談 定員15名程度	18:30~ 講師:中川先生 リズムトレーニング 定員15名程度	10:00~ 講師:久保田アドバイザー バランスボール・運動相談 定員15名程度

## 【i・フィットについて】

11月の講師は下記のとおりです。

### 【講師】

- 中川芽衣先生
- 小林洸陽先生
- 久保田智スポーツアドバイザー



※内容については、従来の内容をベースに行いますが、変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。

バレトシ



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