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

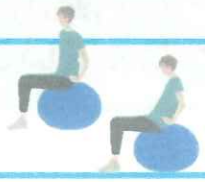
i・フィット

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

	6日(月)	8日(水)	13日(月)	15日(水)
9月	実施を予定していましたが緊急事態宣言の発令により中止とします		18:20~ 有酸素運動	10:00~ 有酸素運動
			19:00~ バランスボール	10:40~ 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！有酸素運動と記載されている箇所は映像を使用した活動を予定しています。
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