回覧

今金フィットネスクラブ

I・フィット7月



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

参加料　無料

持ち物　飲み物・タオル・上靴

※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いたします。

お問い合わせ
0137-82-2026
総合体育館事務室
予約は当日まで可能です！

バランスボール・運動相談

2日（木）3日（金）
23日（木）24日（金）
30日（木）31日（金）
初心者コース
日中は定員１５名
夜間は定員１０名
バランスボールは座るだけで体感が鍛えられます。体幹を鍛えると基礎代謝の向上につながりダイエット効果も期待できます！

リズムトレーニング

１３日（月）
チャレンジコース
定員１５名
リズム感を高めることで動きにメリハリがつき、パフォーマンスの向上のみならず、ケガの予防にもつながります。脂肪燃焼効果も抜群です！

明治安田生命みんなの健活ヨガ

２７日（月）
初心者コース
定員５０名
総合体育館にて申込必要
・ゆがみ改善
・柔軟性向上
・有酸素運動
・リラックス効果
・自立神経の調整
当日は各種健康チェックもできます。

赤字は夜間コースの日程です。バランスボールの夜間コースは研修室で行います。

バランスボール担当
久保田　智
スポーツアドバイザー



リズムトレーニング担当
中川　芽依　先生



リズムトレーニング担当
小林　洸陽　先生

