



★リフレッシュ、体力向上 運動習慣づくりにも！

3 すべての人に
健康と福祉を



今金フィットネスクラブ

回覧 i・フィット



i・フィットは今金町民の健康増進を目指します
(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！

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

持ち物

運動着・飲み物・タオル・運動しやすい靴



9月のスケジュール表

※内容については変更になる場合があります。

①5日(金) / ②11日(木) / ③25日(木)
④26日(金) 時間10:00~
※9月26日のみ18:00~研修室

①29日(月) 時間18:30~

~お待ちしております~

バランスボール・運動相談 ♡初心者コース
定員15名程度

リズムトレーニング
定員15名程度

🔥チャレンジコース
(負荷が高い)



バランスボールは座るだけで体幹がきたえられます。体幹をきたえると、基礎代謝の向上につながるため、血行不良の改善やダイエット効果、自律神経の乱れを整える等の効果が期待できます！



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！

■久保田 智スポーツアドバイザー

■中川芽衣先生 ■小林洸陽先生

◇申込先 ☎0137-82-2026(総合体育館事務室) ※当日まで予約可能です

主催：今金町教育委員会 / 協力：今金町スポーツ推進委員会