



★リフレッシュ、体力向上
運動習慣づくりに！

再開します！！

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」「あいまゆーぶ」/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！

★3月よりi・フィットを再開いたします。
☆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



定員：15名程度

※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。

i・フィット スケジュール表

| | 7日(月) | 8日(火) | 28日(月) | 30日(水) |
|----|----------------------------------|--|--|--|
| 3月 | 18:30~ 講師:C-Link エアロ・ストレッチ | 10:00~ 講師:C-Link エアロ  | 18:30~ 講師:桃井先生 ストレッチ  | 10:00~ 講師:桃井先生 ストレッチ  |

～お詫び～ 回覧で3月8日(水)となってましたが、火曜日の間違いです。大変申し訳ございません。

【i・フィットについて】

10月より活動を見合わせておりました本事業を3月より下記講師の協力のもと活動を再開いたします。



【講師】

- C-Linkトレーナー ■明治安田生命 ■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、変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



～4月はお休みとします～

-  ... 初級コース
-  ... チャレンジコース(より負荷の高いコース) **Let's チャレンジ!!**



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