



■あいきゅーぶ■

★リフレッシュ、体力向上 運動習慣づくりにも！



# 今金フィットネスクラブ

# 回覧

# i・フィット2月



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



## 2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(木)/②6日(金)/③12日(木)/④13日(金)  
⑤20日(金)/⑥26日(木)⑦27日(金)

時間 10:00~

※26日のみ 18:30~実施 定員10名

①2日(月)②16日(月)

時間 18:30~

※人数によっては内容の変更があります。  
~お待ちしております~

**バランスボール・運動相談**

定員15名程度

📌初心者コース



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！



■久保田 智 スポーツアドバイザー

**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)



リズム感を高めることで動きにメリハリが付き、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！

■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