回覧

今金フィットネスクラブ

I・フィット11月



3 すべての人に健康と福祉を

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

5日（木）6日（金）
12日（木）13日（金）
26日（木）27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

16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！

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

