

～女性限定教室～

健康美体操

ビューティーエクササイズ

目的

エアロビクスや筋力トレーニング、体幹トレーニング、ストレッチ等を行い、バランスのとれたカラダづくりを目指します。

※ 第1回目、10回目に高精度体成分分析装置(インボディー)で測定を行います。(希望者のみ)



会場 第1体育室
時間 11時00分～12時30分
講師 横田 裕子・金子 景子
対象 原則16歳以上の女性
料金/定員 全10回4300円/80名

教室カリキュラム(予定)

日程				
1	1月10日			
2	1月17日			
3	1月24日			
4	1月31日			
5	2月7日	・エアロビクス	クーリング ダウン (ストレッチ)	
6	2月14日	・ステップ・エアロ		
7	2月21日			
8	2月28日			
9	3月7日			
10	3月14日			
		・ギムニックボールエクササイズ		
		・セラバンド		
		・ダンベル		
		・ボール運動		
		・ピラティス		
		・ストレッチ・ヨガ		
		・バランスボール		

* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

< ご 連 絡 事 項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・室内シューズでご参加ください。
2. 水分補給のための飲み物を毎回お持ちください。
3. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
4. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
5. お車でのご来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。
6. 体育室前の血圧計で、毎回開始前に血圧チェックをしましょう。