

～女性限定教室～

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。



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11回4730円/80名

教室カリキュラム(予定)

日程			
1	7月5日		
2	7月12日		
3	7月19日		
4	7月26日		
5	8月2日	・エアロビクス	・ボール運動
6	8月9日	・ステップ.エアロ	・ピラティス
7	8月23日		・リラックス・ヨーガ
8	8月30日		・バランスボール
9	9月6日		
10	9月13日		
11	9月20日		

クーリング
ダウン
(ストレッチ)

* 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。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105