

～女性限定教室～ フィットネスレディーズ

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2体育室
 時間 11時15分～12時30分
 講師 横田 裕子
 対象 原則16歳以上の女性
 料金/定員 全12回 5,160円/60名

教室カリキュラム(予定)

日程			
1	4月4日	・エアロビクス	・Gボールエクササイズ ・セラバンド ・ダンベル ・ピラティス ・ストレッチ・ヨガ ・バランスボール
2	4月11日		
3	4月18日		
4	4月25日		
5	5月2日		
6	5月9日		
7	5月16日		
8	5月23日		
9	5月30日		
10	6月6日		
11	6月13日		
12	6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に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。