

# 短期運動指導コースご案内

諸般の事情により、短期運動指導コース日程(回数)等の変更する場合がございます

## リズムに合わせてステップ運動！

### 昇降運動で下半身の筋力アップ！

ステップ運動は、有酸素運動+大きな筋肉を使う全身運動なのでウォーキングよりも消費カロリーが大きいのでダイエットにも◎動きが複雑になってくると、脳のトレーニングにもなり脳トレ効果もあります。

日 程	1月19日～3月30日 全11回
曜日・時間	毎月曜日 18:30～19:15
定 員	18名
対 象	18歳以上の健康な方
受 講 料	全11回コース 8,800円
	期間内6回参加 5,100円
	1回参加 900円
申し込み	定員に達するまで随時受付中
場 所	屋内運動室(スタジオ)
講 師	KOBA式体幹★マスタートレーナー 与能本和憲
準 備 物	トレーニングウェア・汗拭きタオル 室内用運動靴・水分補給用飲み物など



## 美Bodyをつくる体幹トレーニング

### 体幹を鍛えると女性にうれしい効果が！

1. ウエストが引き締まる
2. 太りにくくなる
3. 姿勢がよくなる
4. 日常生活の質がよくなる

身体の運動機能を高め、ダイエットにも効果のある

体幹トレーニングを始めてみませんか？

日 程	1月14日～3月25日 全11回
曜日・時間	毎水曜日 18:45～19:30
定 員	15名
対 象	18歳以上の運動制限のない方
受 講 料	全11回 8,800円
申し込み	12/3(水)～定員に達するまで随時受付
場 所	1階 ホール
講 師	健康運動指導士 四宮 希実子
準 備 物	トレーニングウェア・運動靴(土足) ヨガマット(バスタオル)・飲み物など



## オスス！ 不調改善たいそう&らくらくストレッチ

### 体の硬さや体の歪みが不調の原因・・・

「どうも体がスッキリしない・・・」、「疲れがとれない・・・」そんな不調やつらさの原因はどこにあるのでしょうか？まずは原因を知ることからはじめて一緒に不調を改善していきましょう。



日 程	1月13日～3月31日 全12回
曜日・時間	毎火曜日 16:00～16:50
定 員	18名
対 象	概ね50歳以上の運動制限のない健康な方
受 講 料	全12回コース 8,800円
	期間内8回参加 6,800円
	1回参加 900円
申し込み	定員に達するまで随時受付中
場 所	屋内運動室(スタジオ)
講 師	ヘルスケアトレーナー 板倉 佳代子
準 備 物	トレーニングウェア・汗拭きタオル 水分補給用飲み物など



### にぎやかな音楽でお祭りフィットネス♪

世界中の音楽を扱う南米コロンビア発祥のダンスフィットネスです。

はじめての方も音楽を楽しみながらカラダを動かせば

動き終わった後は爽快な汗をかいて気分もリフレッシュ！！

日 程	1月17日～4月4日 全10回
曜日・時間	毎土曜日 19:00～19:50
定 員	20名
対 象	18歳以上の健康な方
受 講 料	全10回コース 8,000円
申し込み	定員に達するまで随時受付中
場 所	屋内運動室 スタジオ
講 師	ZUMBA® B2・AFAA PC プライマリーフィットネスインストラクター AKA
準 備 物	トレーニングウェア・汗拭きタオル 室内用運動靴・水分補給用飲み物など



【お申し込み・お問い合わせ先】

※申し込みは入金先着順となります

ふれあい健康館 屋内運動室 ☎ 088-657-0187

