

平成29年度 **エンジョイスports教室**

初級～中級向けのやさしいエアロビクス「快汗エアロビクス」を行います。

また、楽しく汗を流した後に行う **+αエクササイズ** は、ご自宅でもできる **おすすめ** 内容となっております。

どなたでも気軽に参加できますので、お友達をお誘い合わせの上、お越し下さい♪

♪場 所 石狩市B&G海洋センター トレーニングルーム

♪対 象 市内在住・在勤者

♪参 加 料 1回400円 ※別途入館料1回100円

♪定 員 40名 (先着順)

♪持 ち 物 汗ふきタオル・運動用ウェア・室内用シューズ・飲料水

♪申込締切 平成29年5月22日 (月)



日 程	19:00～20:00	20:00～20:30
6月1日	快汗エアロビクス	+α (脚マッサージ)
8日		+α (ポールでのびのび)
22日		+α (ポールでコアトレ)
29日		+α (ポールで筋トレ)
7月6日		+α (脚マッサージ)
13日		+α (ポールでのびのび)
20日		+α (ポールでコアトレ)
27日		+α (ポールで筋トレ)

申込及び問合せ先

＜公益財団法人 石狩市体育協会＞

住 所 石狩市花畔337番地4

(石狩市B&G海洋センター内)

TEL 64-1220

FAX 64-1222

メール i-sports@crocus.ocn.ne.jp

【+αエクササイズ】

ゆるめ系	脚マッサージ	エアロビクスでたくさん使った脚をほぐす簡単セルフマッサージを行います。
	ポールでのびのび	直径15cm長さ91cmの円柱状のポールに乗ってからだをほぐします。
しめ系	ポールでコアトレ	円柱状のポールでコア(体幹)のインナーマッスルを引き締めます。
	ポールで筋トレ	夏に向けて二の腕引き締め方法などをご紹介します。(直径25cmのポール使用)



(公財) 健康・体づくり事業財団 健康運動指導士

(公社) 日本フィットネス協会 エアロビックダンスエクササイズディレクター

アメリカスポーツ医学会 エクササイズフィジオロジスト

FTP JAPAN ベーシックマットピラティスインストラクター

アドバンスマットピラティスインストラクター

ベーシックマットピラティストレーナー

(NEW) ベーシックプラスマスタートレーナー

BASI ピラティスマットワークインストラクター

(講師) 山田 泰子インストラクター

(一社) 日本ウオーキング協会 専門講師

(一財) 日本コアコンディショニング協会 アドバンストレーナー、B級講師

いろは体操講師