

令和4年度エンジョイスポーツ教室

有酸素運動

初級～中級向けエアロビクスを行います！



+αエクササイズ

ご自宅でできるおすすめエクササイズです！

- ・脚マッサージ
- ・ボールでのびのび
- ・ボールでコアトレ
- ・ボールで筋トレ



日時 令和4年 6月2日・9日・16日・23日・30日
7月7日・14日・21日 毎週木曜日 19:00～20:30 全8回

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

内容 快汗エアロビクス+αエクササイズ

参加料 1回500円

持ち物 汗ふきタオル・運動用ウエア・室内用シューズ・飲料水

定員20名【先着順】



(講師) 山田 泰子インストラクター

(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 マットピラティスベーシック&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
Stretch-eze オフィシャルトレーニング認定ピラティスインストラクター
インフィ公認リリーススティックインストラクター
(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 アドバンストトレーナー、B級講師、いろは体操講師

【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)

電話 0133-64-1220 ファックス 0133-64-1222 メール i-sports@crocus.ocn.ne.jp

キリトリ線

令和4年度エンジョイスポーツ教室参加申込書 ◎しめきり◎ 5月23日(月)

(ふりがな) 名前		年齢	
電話番号		E-mail	
住所	〒 -		

※個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、教室の案内や参加確認の連絡のために利用します。

令和4年度エンジョイスポーツ教室開催要項

1. 主 旨 市民のニーズに応えるスポーツを提供し、健康・体力の保持増進を図るとともに、健康に対する意識の高揚に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市体育協会
3. 日 時 令和4年6月 2日・ 9日・16日・23日・30日
7月 7日・14日・21日 毎週木曜日
19:00～20:30 全8回
4. 場 所 石狩市B&G海洋センター トレーニングルーム
5. 内 容 快汗エアロビクス ※裏面をご覧ください。
6. 対 象 市内在住及び在勤の方
7. 講 師 フィットネスインストラクター 山田 泰子 氏
～資格～ アメリカスポーツ医学会(ACSM) エクササイズフィジオロジスト
(公社)日本フィットネス協会(JAFA) グループフィットネスディレクター
グループフィットネスエグザミネーター
(一社)日本ウオーキング協会(JWA) 専門講師
(公財)健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士
FTP JAPAN マットピラティスベーシック&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
Stretch-eze®オフィシャルトレーニング認定ピラティスインストラクター
(一財)日本コアコンディショニング協会(JCCA) アドバンストトレーナー、B級講師
いろは体操講師
(一社) オーバルハートジャパン「歩く人。」リーダー養成コーチ
インフィ公認リリーススティックインストラクター
～役職～ ピラティススタジオ Body Soul 代表、(公社)日本フィットネス協会業務執行理事
8. 定 員 20名 (先着順)
9. 参 加 料 1人1回500円
来館時にその都度徴収致します。※納入済みの参加料については、原則として返金致しません。
10. 申込締切 令和4年5月23日(月)
11. 持 ち 物 汗ふきタオル、マスク、飲料水、運動用ウェア、室内用スポーツシューズ
12. そ の 他 ①個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、教室の案内や参加確認の連絡のために利用します。
②映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
③新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインに準じて実施します。
13. 申 込 先 公益財団法人 石狩市体育協会
及 び 〒061-3218 石狩市花畔337番地4 (石狩市B&G海洋センター内)
問 合 先 TEL: 64-1220 / FAX: 64-1222
E-mail: i-sports@crocus.ocn.ne.jp

■令和4年度エンジョイスポーツ教室日程及び内容■

	場所	19:00～19:30	19:30～20:30
6月2日	トレーニングルーム	+α (脚マッサージ)	快汗エアロビクス
9日		+α (ポールでのびのび)	
16日		+α (ポールでコアトレ)	
23日		+α (ボールで筋トレ)	
30日		+α (脚マッサージ)	
7月7日		+α (ポールでのびのび)	
14日		+α (ポールでコアトレ)	
21日		+α (ボールで筋トレ)	

<+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。

(ボールで筋トレ)

夏に向けて二の腕の引き締め方法などをご紹介します。(直径25cmのボール使用)