

令和5年度エンジョイスports教室

参加者募集 ※定員40名（先着順）

日時 令和5年5月18日・25日・6月1日・8日・15日・22日・29日・7月6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・運動用ウェア・室内用シューズ・飲料水



| | 19:00~19:45 | 19:45~20:30 |
|---------|-----------------------|--------------------------|
| 5/18(木) | （初級〜中級向け） 快感エアロビクス | +α（足・脚のマッサージ、ポールエクササイズ） |
| 5/25(木) | | +α（足・脚のマッサージ、ポールエクササイズ） |
| 6/ 1(木) | | +α（足・脚のマッサージ、バランスエクササイズ） |
| 6/ 8(木) | | +α（足・脚のマッサージ、ひめトレエクササイズ） |
| 6/15(木) | | +α（足・脚のマッサージ、ひめトレエクササイズ） |
| 6/22(木) | | +α（足・脚のマッサージ、ポールエクササイズ） |
| 6/29(木) | | +α（足・脚のマッサージ、ポールエクササイズ） |
| 7/ 6(木) | | +α（足・脚のマッサージ、バランスエクササイズ） |

+αエクササイズは、色々な用具を使用し、**ほぐし**、**コアトレ**、**引き締め**、**バランスアップ** など、エンジョイスports教室でしか体験できない盛りだくさんの内容で楽しく身体を整えます。

申込締切 5/10(水)



（講師）

山田 泰子インストラクター

（公社）日本フィットネス協会（JAF）

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ゼクティブ

（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）

アドバンストレーナー、B級講師、いろは体操講師

（一社）日本ウォーキング協会 専門講師

インフィ公認リリーススティックインストラクター

【申込及び問合先】 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

H P <https://ishi-taikyo.or.jp/>

令和5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5年5月18日・25日・6月1日・8日・15日・22日・29日・7月6日
毎週木曜日 全8回
19:00～20:30
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～ (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
(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顧問
8. 定 員 40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5年5月10日 (水)
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。
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5年度エンジョイスports教室日程及び内容■

| | 場所 | 19:00～19:45 | 19:45～20:30 |
|---------|-----------|--------------|---------------------------|
| 5/18(木) | トレーニングルーム | 快汗 エアロビクス | +α (足・脚のマッサージ、ボールエクササイズ) |
| 5/25(木) | トレーニングルーム | | +α (足・脚のマッサージ、ボールエクササイズ) |
| 6/ 1(木) | トレーニングルーム | | +α (足・脚のマッサージ、バランスエクササイズ) |
| 6/ 8(木) | トレーニングルーム | | +α (足・脚のマッサージ、ひめトレエクササイズ) |
| 6/15(木) | トレーニングルーム | | +α (足・脚のマッサージ、ひめトレエクササイズ) |
| 6/22(木) | トレーニングルーム | | +α (足・脚のマッサージ、ボールエクササイズ) |
| 6/29(木) | トレーニングルーム | | +α (足・脚のマッサージ、ボールエクササイズ) |
| 7/ 6(木) | トレーニングルーム | | +α (足・脚のマッサージ、バランスエクササイズ) |

<+αエクササイズ>

●足・脚のマッサージ (ほぐし)

簡単セルフマッサージで、エアロビクスでたくさん動かした下半身をほぐします。

●ボールエクササイズ (ほぐし～コアトレ)

直径15cm長さ91cmの円柱状のボールを使用します。

ボールでからだのクセを取ったあと、コアトレで良い姿勢を作ります。

●ボールエクササイズ (ほぐし～引き締め)

直径25センチのボールとセラバンド、リングを使用します。

ボールでからだをほぐしたあと、夏に向けた二の腕の引き締めエクササイズなどをご紹介します。

●ひめトレエクササイズ (コアトレ)

長さ20cmのひめトレを使います。

ひめトレで骨盤底筋からコアを引き締めたあと、背骨の柔軟性を高めるエクササイズを行います。

●バランスエクササイズ (バランスアップ)

バランスパッド、バランスクッションを使用します。

やわらかいクッションの上でエクササイズを行い、バランス能力を高めます。