

フィットネス教室

【講師】

フィットネススタジオ ジョイ

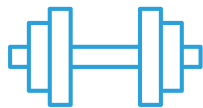
インストラクター **原崎千鶴子** 他

【資格】

- ・(公社)日本フィットネス協会／ADI、GFI
- ・(公財)健康・体力づくり事業財団／健康運動指導士、健康運動実践指導者
- ・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
- ・ガンサイバーシップグループエクササイズインストラクター
- ・FIP認定ピラティスインストラクター 他



運動不足を解消！



体力アップ・健康維持



リフレッシュ&リセット

日時



7月16日(木)～ 毎週 **木** 曜日

18:45-20:15 ※詳しい日程や内容については裏面です

場所



町民交流センター

対象



20歳～64歳の町民

料金



無料

持ち物



飲み物、タオル、運動しやすい服装

※会場は土足のため、室内用運動靴は不要です

申込み・お問い合わせ

保健福祉課 健康増進係



0139-64-3319

インターネット予約



フィットネス教室日程表

日にち	内容
① 7月16日(木) ② 7月23日(木)	ピラティスや体幹トレーニングを中心に、全身をバランスよく動かします。腰痛予防、姿勢改善、運動不足解消にもおすすめです。
③ 7月30日(木) ④ 8月6日(木) ⑤ 8月20日(木)	ダンスエアロや有酸素運動で楽しく身体を動かしながら、バレトンやピラティスで姿勢、体幹を整えます。脂肪燃焼や体力づくり、運動不足解消におすすめです。
⑥ 8月27日(木) ⑦ 9月3日(木) ⑧ 9月10日(木)	ヨガを通して、心と身体をゆっくり整えます。柔軟性の向上や姿勢改善、日頃の疲れのリフレッシュにおすすめです。



「毎回参加したい」「とりあえず初回に行ってみたい」「ヨガだけ参加したい」など、**男女問わずお気軽にご参加ください!**

昨年度参加者の声



熊の影響で外で行う運動ができず、室内で完結できるフィットネス教室にととても助けられました。

20代 女性



自分のレベルに合わせて運動できたので、運動不足でも気持ちよく体を動かすことができました!

20代 男性



特にダンスエアロがとても楽しかったです。

60代 女性



自宅でもできる運動がとても参考になりました!会場でリズムに合わせて体を動かすのも楽しかったです!

40代 男性

