

# 石巻トレーニングセンター

## 12月のプログラム

※各プログラムは**無料**で参加できます。  
ただし、入場料(一般:500円、大学生300円、高校生200円)が必要です。

### ■身体リセット・ストレッチ塾 .. 各日定員15名

バネ式動的ストレッチマシンや簡単な体幹トレーニングなどで、バランスの良い姿勢を身につけ、代謝の良い身体を作ります。

ダイエット効果UP!肩こり・腰痛の改善。美しい姿勢づくりが期待できます。

日時 ①平成30年12月5日(水) 10時~10時45分  
②平成30年12月20日(木) 11時~11時45分

### ■身体を動かしてシェイプアップ! .. 各日定員15名

簡単な筋トレとトレッドミルやエアロバイクなど体力に応じた有酸素運動を行い、今年は“冬太り”することなく、しなやかな体を作しましょう。

日時 ①平成30年12月5日(水) 11時~11時45分  
②平成30年12月20日(木) 10時~10時45分

### ■グループサイクル・フィットネス! .. 定員 5名

ステージズフライトは、スタジオクラスの参加者のパフォーマンスを、大画面に映すことのできるシステムです。トレーナーのガイドにより、参加者が一体となって、楽しく効果的に運動量の高い有酸素運動を行い、脂肪燃焼効果や心肺機能の向上を図ります。

日時 平成30年12月12日(水) 18時30分~19時15分

### ■限界に挑戦!高強度インターバルトレーニング!

.. 定員15名

短時間で大きな効果が得られると話題の“高強度インターバルトレーニング”。アフターバーン効果で運動後の脂肪燃焼効率が大きく、有酸素性・無酸素性能力のどちらも鍛えることができます。

日時 平成30年12月12日(水) 19時30分~20時15分



### ●インボディ無料測定会 .. 定員なし

日々のトレーニングや生活習慣の改善には自分の現状を知る必要があります。体組成計により、筋肉量や脂肪量などを測定し、ダイエットや筋トレのスタートのきっかけ作りをお手伝いします。

日時 ①平成30年12月3日(月) 10時~20時  
②平成30年12月9日(日) 13時~16時  
③平成30年12月21日(金) 10時~20時  
④平成30年12月23日(日) 13時~16時

★教室開催時は、一部トレーニング機器の使用が制限されますので、ご了承願います。(詳細についてはお問合せください)

#### 申込み方法

●当日受付可。ただし、事前に電話・FAX・E-MAIL等で申込みがあった方を優先するので、事前に申込み頂いた方が確実です。

◆申込:平成30年12月2日(日)10時から受付開始

申込先:石巻トレーニングセンター

TEL/FAX共通 0225-25-7731

E-MAIL jimukyoku@ishinomaki-taikyo.jp

2018年12月

## 石巻トレーニングセンター予定表

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
						10:00～ オープニングイベント (申込制) 自由見学会 終日無料で体験できます。
2	3	4	5	6	7	8
	10:00～20:00 インボディ測定会 		10:00～10:45 身体リセット・ストレッチ塾 11:00～11:45 身体を動かしてシェイプアップ!			
9	10	11	12	13	14	15
13:00～16:00 インボディ測定会 			18:30～19:15 グループサイクル・フィットネス! 19:30～20:15 高強度インタバルトレーニング			
16	17	18	19	20	21	22
				10:00～10:45 身体を動かしてシェイプアップ! 11:00～11:45 身体リセット・ストレッチ塾	10:00～20:00 インボディ測定会 	
23	24	25	26	27	28	29
13:00～16:00 インボディ測定会 						休業日 <b>休み</b>
30	31	1	2	3	4	5
休業日 <b>休み</b>	休業日 <b>休み</b>	2019年は 1月1日(元旦) 9:00から利用できます				