

石巻トレーニングセンター

1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31年1月10日(木) 10時~10時45分
②平成31年1月28日(月) 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、しなやかな体を作りましょう。

日時 ①平成31年1月10日(木) 11時~11時45分
②平成31年1月28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 ①平成31年1月8日(火) 18時55分~19時25分
②平成31年1月17日(木) 18時55分~19時25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 ①平成31年1月8日(火) 19時30分~20時15分
②平成31年1月17日(木) 19時30分~20時15分



■初心者向けヨガ体験 .. 各日定員8名

ヨガに興味はあるけれど、まだやったことはない、もしくはまだ始めたばかりといった方向けの初心者講座です。

日時 ①平成31年1月11日(金) 10時30分~11時30分
②平成31年1月25日(金) 10時30分~11時30分



■コアトレ .. 各日定員10名

肩甲骨から骨盤までスムーズに連動させ、動きやすい身体を作る体幹トレーニングです。

日時 ①平成31年1月7日(月) 10時~10時20分
②平成31年1月21日(月) 10時~10時20分

■コアストレッチ .. 各日定員10名

姿勢をよくするための体幹ストレッチです。身体の核となる肩甲骨から骨盤の柔軟性を向上させます。

日時 ①平成31年1月16日(水) 10時~10時20分
②平成31年1月30日(水) 10時~10時20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31年1月4日(金) 10時~17時
②平成31年1月7日(月) 18時~20時
③平成31年1月18日(金) 13時~16時
④平成31年1月23日(水) 18時~20時
⑤平成31年1月28日(月) 13時~16時
⑥平成31年1月31日(木) 10時~17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、ご了承ください。(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31年1月4日(金)10:00より受付開始

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

2019年1月

石巻トレーニングセンター予定表

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		9:00 OPEN 正月三が日も 9:00から利用できま す			10:00-17:00 インボディ測定会	
6	7	8	9	10	11	12
	10:00-10:20 コアトレ 18:00-20:00 インボディ測定会	18:55-19:25 グループサイクル・フィットネス! 19:30-20:15 高強度インターバルトレーニング		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!	10:30-11:30 初心者向けヨガ体験	
13	14	15	16	17	18	19
			10:00-10:20 コアストレッチ	18:55-19:25 グループサイクル・フィットネス! 19:30-20:15 高強度インターバルトレーニング	13:00-16:00 インボディ測定会	
20	21	22	23	24	25	26
	10:00-10:20 コアトレ		18:00-20:00 インボディ測定会	機器メンテナンス 休み	10:30-11:30 初心者向けヨガ体験	
27	28	29	30	31	1	2
	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 13:00-16:00 インボディ測定会		10:00-10:20 コアストレッチ	10:00-17:00 インボディ測定会		
3	4	5	6	7	8	9
						