

石巻トレーニングセンター

3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。

■初めての楽しいエアロ .. 定員15名

初めての方でも参加できる有酸素運動と簡単な筋トレ、ストレッチを行います。血圧がちよっぴり気になる方、少しシェイプアップしたいという方にピッタリです!

日時 ① 5日(木) ② 19日(木) 13時30分~14時30分

■基礎から学ぶストレッチ講座 .. 定員15名

ウォームアップやクールダウン時に行うストレッチを丁寧に指導します。身体の柔軟性の改善にも役立ちます!

日時 ① 5日(木) ② 19日(木) 14時35分~15時



■リフレッシュエクササイズKAZE .. 定員15名

筋膜をほぐす体操と、ヘビーブレスと呼ばれる呼吸法や自重を利用したエクササイズを組み合わせて行うことで、全身のバランスを整えます。

日時 ① 18日(水) ② 25日(水) 11時~11時45分

■各種ヨガ教室 .. 定員8名

○椅子ヨガ...椅子により体の軸が感じやすく、初めての方でも安心です。

① 18日(水) ② 25日(水) 10時~10時45分

○朝のゆったりヨガ...初心者にもできるヨガです。体も心もリラックスできます。

① 3日(火) ② 17日(火) 10時~10時45分

○Becore yoga...コアを意識したパワーヨガです。初心者でも可能な難易度です。

① 3日(火) ② 17日(火) 11時~11時45分



■サーキットトレーニング .. 定員6名

筋トレを行いつつ、有酸素運動もメニューに取り入れたトレーニング方法で、短い時間でもしっかり全身を鍛えることができます。

日時 ① 14日(土) ② 21日(土) 18時~19時

■コアトレ .. 定員8名

肩甲骨から骨盤までを連動させてしなやかなボディを作る体幹トレーニングです。

日時 4日(水) 10時~11時



■美・トレ .. 定員8名

筋トレのコツをつかんで美しいメリハリのあるボディを目指しましょう!

日時 ① 2日(月) ② 16日(月) 10時~11時

■ダイエットエクササイズ .. 定員5名

これからダイエットしたい方を対象に、効果的なプログラムやエクササイズを紹介します。インボディ測定も行い、自分の身体のことも知ることができます。

日時 ① 9日(月) ② 30日(月) 14時~15時

■リズムに乗ってスクエアステップ .. 定員10名

足腰を丈夫にしたい・体力づくりをしたい60歳以上の方を対象にマットの上をパターンを変えながらステップしていく、脳や体を使う体操です。

日時 ① 6日(金) ② 27日(金) 10時~11時

●インボディ無料測定会 .. 定員なし

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 1日(日) 9時30分~16時30分

② 2日(月) 11時~12時

③ 4日(水) 11時~12時

④ 8日(日) 9時30分~16時30分

⑤ 15日(日) 9時30分~16時30分

⑥ 16日(月) 11時~12時

⑦ 22日(日) 9時30分~16時30分



●健康相談室 .. 定員なし

血圧測定や保健師・栄養士さんへの健康相談を受け付けています。

※健康診断の結果をお持ちの方はご持参ください。

日時 4日(水) 11時~12時



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:令和2年3月1日(日)10:00より受付開始

申込先:石巻トレーニングセンター(石巻市南境字新小堤18)

TEL/FAX共通 0225-25-7731

E-MAIL jimukyoku@ishinomaki-sports.or.jp

※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)

2020年3月

石巻トレーニングセンター予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
9:30~16:30 インボディ測定会	10:00~11:00 美・トレ 11:00~12:00 インボディ測定会	10:00~10:45 朝のゆったりヨガ 11:00~11:45 Becore yoga	10:00~12:00 コアトレ 11:00~12:00 インボディ測定会	13:30~14:30 初めての楽しいエアロ 14:35~15:00 基礎から学ぶストレッチ講座	10:00~11:00 リズムに乗ってスクエアステップ	
8	9	10	11	12	13	14
9:30~16:30 インボディ測定会	14:00~15:00 ダイエットエクササイズ					18:00~19:00 サーキットトレーニング
15	16	17	18	19	20	21
9:30~16:30 インボディ測定会	10:00~11:00 美・トレ 11:00~12:00 インボディ測定会	10:00~10:45 朝のゆったりヨガ 11:00~11:45 Becore yoga	10:00~10:45 椅子ヨガ 11:00~11:45 リフレッシュエクササイズKAZE	13:30~14:30 初めての楽しいエアロ 14:35~15:00 基礎から学ぶストレッチ講座		18:00~19:00 サーキットトレーニング
22	23	24	25	26	27	28
9:30~16:30 インボディ測定会			10:00~10:45 椅子ヨガ 11:00~11:45 リフレッシュエクササイズKAZE		10:00~11:00 リズムに乗ってスクエアステップ	
29	30	31	1	2	3	4
休み	14:00~15:00 ダイエットエクササイズ					
5	6	7	8	9	10	11
						