

石巻トレーニングセンター

8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！教室後に相談も受け付けていますので、お気軽にお声がけください。

日時 ①令和元年8月 8日(木) 13時30分~14時30分
②令和元年8月22日(木) 13時30分~14時30分



■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、ベ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令和元年8月 2日(金) 11時~11時45分
②令和元年8月23日(金) 11時~11時45分

■各種ヨガ教室

①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。(定員8名)

令和元年8月 2日(金) 10時~10時45分
令和元年8月23日(金) 10時~10時45分

②リラックスヨガ・・・初心者にもできるやさしいヨガです。(定員8名)

令和元年8月20日(火) 13時30分~14時30分

■コアトレーニング .. 定員8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令和元年8月 7日(水) 10時~11時
②令和元年8月21日(水) 10時~11時

■Fun 美・トレ .. 定員8名

自重・ボール・TRXなど様々なツールを利用し、美ボディを目指します。
日時 令和元年8月26日(月) 10時~11時

■はじめてのダイエット .. 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。

日時 ①令和元年8月 5日(月) 14時~15時
②令和元年8月27日(火) 14時~15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令和元年8月 7日(水) 11時~12時
②令和元年8月11日(日) 10時~16時30分
③令和元年8月21日(水) 11時~12時
④令和元年8月26日(月) 11時~12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:令和元年8月1日(木)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-sports.or.jp



2019年8月

石巻トレーニングセンター予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|---|--|---|
| 28 | 29  | 30 | 31 | 1 | 2 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 | 3 |
| 4 | 5 14:00~15:00 初めてのダイエット | 6 | 7 10:00~11:00 コアトレーニング 11:00~12:00 インボディ測定会 | 8 13:30~14:30 初めての楽しいエアロ | 9 | 10 |
| 11 10:00~16:30 インボディ測定会 | 12 | 13  | 14 | 15  | 16 | 17 |
| 18  | 19 | 20 13:30~14:30 リラックスヨガ | 21 10:00~11:00 コアトレーニング 11:00~12:00 インボディ測定会 | 22 13:30~14:30 初めての楽しいエアロ | 23 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 | 24 |
| 25 | 26 10:00~11:00 Fun 美・トレ 11:00~12:00 インボディ測定会 | 27 14:00~15:00 初めてのダイエット | 28 休み | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |