

短期運動指導コース受講生募集

諸般の事情により、短期運動指導コース日程(回数)等の変更する場合がございます



ダンベルエクササイズで
二の腕引き締め！！

ダンベル運動を音楽に合わせて

単調に繰り返す動きではなく、リズムに合わせて行う動きで
有酸素運動と筋力トレーニングを効果的にいきます。

夏に向けて、背中・二の腕のたるみ撃退！！

日程 4月2日～6月25日 ※5/7講座休み
曜日・時間 毎月曜日 18:30～19:15
定員 18人
対象 18歳以上、概ね65歳までの健康な方
受講料 全12回コース 9,000円
期間内7回参加 5,950円
1回参加 900円

申し込み 定員に達するまで随時受付中
場所 屋内運動室(スタジオ)
講師 KOBA式体幹★マスタートレーナー 与能本和憲
準備物 トレーニングウェア・汗拭きタオル
室内用運動靴・水分補給用飲み物など



フィットネス80

～マシントレーニング&下半身強化・脚力アップ運動～

トレーニング機器を使った運動で運動不足解消！

各々のペースや体力に合わせて運動しましょう。

その後は参加者皆さんで行うエクササイズで

爽快感を味わってストレス解消！気分も軽やかに！



日程 4月14日～6月30日 ※5/5講座休み
曜日・時間 毎月曜日 14:00～15:20
定員 20人
対象 概ね50歳以上の運動制限のない健康な方
受講料 全11回コース 8,800円
ジムフリートレーニング10回付
全コース金額にプラス3,500円

申し込み 定員に達するまで随時受付中
場所 屋内運動室
講師 専任インストラクター 安田 真弓
準備物 トレーニングウェア・汗拭きタオル
室内用運動靴・水分補給用飲み物など



不調改善たいそう&らくらくストレッチ

体の硬さや体の歪みが不調の原因・・・

「どうも体がスッキリしない・・・」、「疲れがとれない・・・」

そんな不調やつらさの原因はどこにあるのでしょうか？

まずは原因を知ることからはじめて一緒に不調を

改善していきましょう。



日程 4月1日～6月24日 ※4/29・5/6講座休み
曜日・時間 毎火曜日 16:00～16:50
定員 15人
対象 概ね50歳以上の運動制限のない健康な方
受講料 全11回コース 8,250円
期間内6回参加 5,100円
1回参加 900円

申し込み 定員に達するまで随時受付中
場所 屋内運動室(スタジオ)
講師 ヘルスケアトレーナー 板倉 佳代子
準備物 トレーニングウェア・汗拭きタオル
水分補給用飲み物など



にぎやかな音楽でお祭りフィットネス♪

世界中の音楽を扱う南米コロンビア発祥のダンスフィットネスです。

はじめての方も音楽を楽しみながらカラダを動かせば

動き終わった後は爽快感を味わって気分もリフレッシュ！！

日程 4月5日～6月28日 ※4/19・5/3講座休み
曜日・時間 毎土曜日 19:00～19:50
定員 10人
対象 18歳以上の健康な方
受講料 全11回コース 8,800円

申し込み 定員に達するまで随時受付中
場所 屋内運動室
講師 ZUMBA® B2・AFAA PC
プライマリーフィットネスインストラクター AKA
準備物 トレーニングウェア・汗拭きタオル
室内用運動靴・水分補給用飲み物など

【お申し込み・お問い合わせ先】

※申し込みは入金先着順となります

ふれあい健康館 屋内運動室 ☎ 088-657-0187