

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

ダンス! 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1日～6月24日 ※4/29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

爽快な汗をかいてストレス解消! 気分も軽やかに!



日 程 4月8日～6月24日 ※4/29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



ダンス! 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2日～6月25日 ※4/30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 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な汗をかいて気分もリフレッシュ!!

日 程 4月6日～6月29日 ※5/4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12回コース 9,600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