






令和2年 岩沼市総合体育館 運動教室のご案内

脂肪 燃 焼	エアロビクス	リズムにのりながら楽しく脂肪燃焼♪
	簡単筋トレ	衰えやすい筋肉をしっかり鍛えます！
	ZUMBA®	ダンス要素がある爽快感のある教室です！
	初級成人ジョギング	ジョギングをきっかけにダイエット♪
	かんたん☆リズム体操	リズムにのりながら楽しく脂肪燃焼♪

リ ラ ク ス	ゆったりヨガ	呼吸法を大切にしながら簡単な動作を行います。（低強度）
	生活に役立つヨガ	生活動作が楽になる動作を行います。（中強度）
メ ン テ ナ ン ス	バランスボール	バランスボールを使用した体のメンテナンスを行います。
	ボールで姿勢改善	ボールを使用した体のメンテナンスと姿勢改善を行います。

大型の大会と重なった場合及び祝日は、教室お休みとなります。予めご了承ください。

	月	火	水	木	金	
10:00 10:15 10:30 10:45 11:00	【脂肪燃焼】卓球室 エアロビクス 10:00~11:00		【メンテナンス】卓球室 バランスボール 10:00~11:00	【メンテナンス】会議室 ボールで姿勢改善 10:00~11:00	【メンテナンス】卓球室 かんたん♪リズム体操 10:00~11:00	成人 参加 費 1回券550円+施設利用料
11:15 11:30 11:45 12:00	【脂肪燃焼】卓球室 かんたん筋トレ 11:15~12:15					
12:15 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30			【リラックス】卓球室 ゆったりヨガ 13:30~14:30	【脂肪燃焼】卓球室 ZUMBA® 13:30~14:30	【リラックス】2F会議室 生活に役立つヨガ 11:15~12:15	中 学 生 中学生部活動支援は、市内 中学生対象の教室です。所 属部活動のみ参加できま す。※無料
~						
16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00	中学生部活動支援 バドミントン 17:00~18:30 メインアリーナ		中学生部活動支援 陸上 17:00~18:30 陸上競技場 雨天メインアリーナ	中学生部活動支援 卓球 17:00~18:30 卓球室 人数多メインアリーナ	中学生部活動支援 ソフトテニス 17:00~18:30 メインアリーナ	申 込 込 総合体育館窓口にて、事前 登録が必要となります。
		中学生部活動支援 サブアリーナ 体力向上トレーニング 18:00~19:00				