









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♪
リラックス	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	ポールで姿勢改善	ポ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。
	筋膜リリース&脂肪燃焼	ローラーを使用した体のメンテナンスと脂肪燃焼運動を行います。
	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。
塾	学力&体力UP塾	学校で提出された宿題のサポート・応用問題をする学習の時間と、体の動きづくりを目的とした運動をする時間をミックスし、学力と体力を総合的に伸ばすことを目的とした塾です。
親子	親子からだ遊び教室	親子のスキンシップを図りながら体力向上を目的とした教室です。

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	
午前の部	【脂肪燃焼】 エアロビクス 10:00~11:00	【2~4歳対象】 親子からだ遊び教室 10:00~11:00	【メンテナンス】 バランスボール 10:00~11:00	【メンテナンス】 ポールで姿勢改善 10:00~11:00	新【メンテナンス】 筋膜リリース&脂肪燃焼 10:00~11:00	成人参加費 1回券550円+施設利用料 11回券6,800円（市民） 11回券7,400円（市外） 1回 お得♪
	【脂肪燃焼】 かんたん筋トレ 11:15~12:15			新教室 【リラックス】 生活に役立つヨガ 11:15~12:15		
午後の部	 	【メンテナンス】 筋膜リリース&脂肪燃焼 13:30~14:30	【リラックス】 ゆったりヨガ 13:30~14:30	【脂肪燃焼】 ZUMBA® 13:30~14:30	【脂肪燃焼】 初級成人ジョギング 13:30~14:30	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
				 		
夜間の部	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 バスケット 17:00~18:30 サブアリーナ	中学生部活動支援 野球 17:00~18:30 多目的グラウンド メインアリーナ	中学生部活動支援 体力向上トレーニング 17:00~18:00 サブアリーナ	中学生部活動支援 陸上 17:00~18:30 陸上競技場 雨天サブアリーナ	お約束 以下の方は参加できません。 ①主治医から運動を控えるように診断があった方 ②酒気帯び、感染力の高い病気にかかっている方 ③その他、指導者が不適切と判断した場合
				中学生部活動支援 バレーボール 17:00~18:30 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	
				新教室 小学生低学年 学習&運動塾 16:30~18:30 学習3F会議室 運動サブアリーナ	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	