

沼南体育館 新教室のご案内(10月~12月)

㊤ らくらく筋力トレーニング教室(定員30名)

11:00~11:45

内容：ゴムチューブを使ったトレーニングを行い、筋力の維持を目指すクラスです。

㊥ 体幹チューブトレーニング教室(定員30名)

12:00~12:45

内容：ゴムチューブを使ったトレーニング、インターバルトレーニングを使った心肺機能向上、体幹トレーニングも行う運動に慣れてきた方のクラスです。



㊤㊥担当：岡村



㊤㊥担当：橋本

㊦ ダンスエクササイズ教室(定員30名)

17:00~17:50

内容：ダンスの基本の動きを使って体の使い方の理解やカロリー消費を目的としたクラスです。

㊧ 格闘技エクササイズ教室(定員30名)

18:00~18:50

内容：様々な格闘技を模した動きを行い、ストレス解消やカロリー消費を目的としたクラスです。

2019年10月教室実施スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 ㊤㊥ 柔道場	10 ㊦㊧ 剣道場	11	12
13 ㊤㊥ 柔道場	14	15	16 ㊤㊥ 柔道場	17 ㊦㊧ 剣道場	18	19
20 ㊤㊥ 柔道場	21	22	23 ㊤㊥ 柔道場	24 ㊦㊧ 剣道場	25	26
27 ㊤㊥ 柔道場	28	29	30 ㊤㊥ 柔道場	31 ㊦㊧ 剣道場		

↓裏面もご覧ください↓

2019年11月教室実施スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 ⒶⒷ 柔道場	7 ⒸⒹ 剣道場	8	9
10 ⒶⒷ 柔道場	11	12	13 ⒶⒷ 柔道場	14 ⒸⒹ 剣道場	15	16
17 ⒶⒷ 柔道場	18	19	20 ⒶⒷ 柔道場	21 ⒸⒹ 剣道場	22	23
24 ⒶⒷ 柔道場	25	26	27 ⒶⒷ 柔道場	28 ⒸⒹ 剣道場	29	30

2019年12月教室実施スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 ⒶⒷ 柔道場	2	3	4 ⒶⒷ 柔道場	5 ⒸⒹ 柔道場	6	7
8 ⒶⒷ 柔道場	9	10	11 ⒶⒷ 柔道場	12 ⒸⒹ 剣道場	13	14
15 ⒶⒷ 柔道場	16	17	18 ⒶⒷ 柔道場	19 ⒸⒹ 剣道場	20	21
22 ⒶⒷ 柔道場	23	24	25 ⒶⒷ 柔道場	26 ⒸⒹ 剣道場	27	28
29	30	31				

利用料: 1回あたり700円

**申し込み利用当日の開始10分前までに体育館フロントにて受付
(定員になり次第、受付終了)**

持ち物: 室内履き(ダンス・格闘技教室のみ)、運動着、タオル、飲み物

※開始時間になり次第教室を始めます。時間に余裕をもってお越しください。