

30年度

# フィットネス教室

誰もが気軽に参加できる、エアロビクス教室です。経験者、初心者は問いません。

事前の申し込みは不要で、いつでも参加できます。

教室名	曜日	時間	開催なし	場所 (伊勢原市体育館内)	各回定員 (先着順)	内容
さわやか エアロ	火	10:30~11:45	10/2 1/1	小体育室	50名 程度	歩くエアロビクスです。 簡単なリズムにあわせ、身体を 目覚めさせて1日を快適に過ご せるように動きます。 運動習慣を身につけましょう！
のびのび エアロ	水	13:30~14:45 〔5/30は『チャレンジデー』 のため参加費無料〕	1/2	小体育室	50名 程度	軽運動とストレッチをあわせた 身体にやさしいエアロビクス です。初めての方でも参加 できます。 楽しみながら運動しましょう。
リフレッシュ エアロ	木	19:30~20:45	1/3	武道場	30名 程度	エアロビクス初級程度の動き です。テンポの良いリズムに あわせて、1日の疲れを吹き 飛ばしましょう。 気軽に参加できます！
はじめて エアロ	金	10:30~11:45	5/11 12/28 1/4	小体育室	50名 程度	初めての方はもちろん、体力に 自信のない方も参加できます！ 音楽にあわせ楽しく動きながら、 エアロビクスの基本的な動作を 習得しましょう。
ボディ シェイプ エアロ	土 (第1・3)	13:30~14:45 〔4/7・21 5/5・19 6/2・16 7/7・21 8/4 9/1・15 10/6・20 11/3 12/1・15 1/5・19 2/2・16 3/2・16〕	8/18 11/17	武道場	30名 程度	エアロビクスに筋力トレーニング の動きを取り入れ、ボディシェイプ を目指す内容です。 バランスの良い身体づくりをしま しょう。

- 対 象 ■ 市内・市外の方問わず 高校生以上
- 講 師 ■ トレーニング室指導員  
※別紙配布の講師担当表をご覧ください
- 参 加 費 ■ 1回の受講につき、300円（事前の申し込みは不要）  
当日券売機にてチケットを購入してください
- 持 ち 物 ■ ・運動出来る服装 ・タオル  
・室内シューズ(運動靴) ・飲み物
- お 問 合 せ ■ 伊勢原市総合運動公園 体育館 管理事務所  
“元気な伊勢原づくり”共同事業体  
TEL. 0463-92-3536

