

チャリンコ！フィットネス教室



講師 ^{すぎもと} 杉本 ^{みちこ} 美智子 先生

- ◆会場 宮崎市総合体育館 剣道場
(11/22のみ柔道場)
- ◆料金 1回 500円
- ◆期間 平成30年4月5日～平成31年3月28日 毎週木曜日
(5/3. 7/26. 8/9. 8/16. 12/27.1/3. 2/28. 3/21はお休み)
- ◆時間 午前10時00分から午前11時00分 (1時間)

全44回共通の内容 → 初級エアロビクス (はじめての方も楽しめます!)
ストレッチ&リラクゼーション

全44回共通の内容と下記のトレーニング等を行います。

※内容を変更する場合があります。

回	期日	内容	回	期日	内容	回	期日	内容
1	4/5	上半身のトレーニング	16	8/2	上半身のトレーニング	31	11/29	上半身のトレーニング
2	4/12	下半身のトレーニング	17	8/23	下半身のトレーニング	32	12/6	下半身のトレーニング
3	4/19	青竹&フットケア	18	8/30	青竹&フットケア	33	12/13	体幹トレーニング
4	4/26	姿勢改善&バランス運動	19	9/6	姿勢改善&バランス運動	34	12/20	姿勢改善&バランス運動
5	5/10	体幹トレーニング	20	9/13	体幹トレーニング	35	1/10	青竹&フットケア
6	5/17	上半身のトレーニング	21	9/20	上半身のトレーニング	36	1/17	姿勢改善&バランス運動
7	5/24	下半身のトレーニング	22	9/27	下半身のトレーニング	37	1/24	体幹トレーニング
8	5/31	青竹&フットケア	23	10/4	青竹&フットケア	38	1/31	上半身のトレーニング
9	6/7	姿勢改善&バランス運動	24	10/11	姿勢改善&バランス運動	39	2/7	下半身のトレーニング
10	6/14	体幹トレーニング	25	10/18	体幹トレーニング	40	2/14	青竹&フットケア
11	6/21	上半身のトレーニング	26	10/25	上半身のトレーニング	41	2/21	姿勢改善&バランス運動
12	6/28	下半身のトレーニング	27	11/1	下半身のトレーニング	42	3/7	体幹トレーニング
13	7/5	青竹&フットケア	28	11/8	青竹&フットケア	43	3/14	上半身のトレーニング
14	7/12	姿勢改善&バランス運動	29	11/15	姿勢改善&バランス運動	44	3/28	下半身のトレーニング
15	7/19	体幹トレーニング	30	11/22	体幹トレーニング			

教室に参加するには…。

① 教室開催までに宮崎市体育協会または当日会場にてチケットを購入します。

【チケット】 ◆当日券 (1枚) 500円 ◆回数券 (11枚綴) 5,000円

② 教室当日にチケット1枚を提出します。

③ 教室参加者のみなさんについては保険に加入していますので、教室中にけがをした場合にはすぐに連絡してください。

④ お車でお越しの方は、宮崎市総合体育館立体駐車場をご利用ください。(1時間につき100円。ただし、最初の1時間は無料。)

《お問い合わせ先》

公益財団法人宮崎市体育協会

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東1-2-7 宮崎市総合体育館内

TEL 0985-21-1735 FAX 0985-21-1736 E-mail : info@miyazaki-sports.ne.jp

