

# 出張スポーツジムin清武

## 気軽に楽しく体力アップ教室!

- ◆会場 清武体育館 格技場 ◆料金 1回 500円
- ◆期間 前期2020年4月7日～2020年7月7日 毎週 火曜日 (5/5・6/16は休講)  
後期2020年9月1日～2020年12月1日 毎週 火曜日 (9/22・11/3は休講)
- ◆時間 午前9時30分～ (1時間)

※写真はイメージです。内容を変更する場合があります。

前 期			後 期		
回	日時	内 容	回	日時	内 容
1	4/7	【入門レッスン】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング(腹筋背筋トレーニング) ③ストレッチ&身体のケア	1	9/1	【入門レッスン】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング(腹筋背筋トレーニング) ③ストレッチ&身体のケア
2	4/14	【入門レッスン】&【体力アップ筋力トレーニング】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③体力アップ筋力トレーニング ④ストレッチ&身体のケア	2	9/8	【入門レッスン】&【体力アップ筋力トレーニング】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③体力アップ筋力トレーニング ④ストレッチ&身体のケア
3	4/21	【入門レッスン】&【体力アップ筋力トレーニング】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③体力アップ筋力トレーニング ④ストレッチ&身体のケア	3	9/15	【入門レッスン】&【体力アップ筋力トレーニング】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③体力アップ筋力トレーニング ④ストレッチ&身体のケア
4	4/28	【入門レッスン】&【体力アップ筋力トレーニング】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③体力アップ筋力トレーニング ④ストレッチ&身体のケア	4	9/29	【入門レッスン】&【体力アップ筋力トレーニング】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③ヨガ又はストレッチ
5	5/12	【姿勢改善エクササイズ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③姿勢トレーニング ④ストレッチ&身体のケア	5	10/6	【姿勢改善エクササイズ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③姿勢トレーニング ④ストレッチ&身体のケア
6	5/19	【姿勢改善エクササイズ】 ①身体のほぐし体操 ②身体のケア ③ヨガ	6	10/13	【姿勢改善エクササイズ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③姿勢トレーニング ④ストレッチ&身体のケア
7	5/26	【姿勢改善エクササイズ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③姿勢トレーニング ④ストレッチ&身体のケア	7	10/20	【姿勢改善エクササイズ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③姿勢トレーニング ④ストレッチ&身体のケア
8	6/2	【姿勢改善エクササイズ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③姿勢トレーニング ④ストレッチ&身体のケア	8	10/27	【姿勢改善エクササイズ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③姿勢トレーニング ④ストレッチ&身体のケア
9	6/9	【体力アップ&シェイプアップ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③筋力&バランストレーニング ④ストレッチ&身体のケア	9	11/10	【体力アップ&シェイプアップ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③筋力&バランストレーニング ④ストレッチ&身体のケア
10	6/23	【体力アップ&シェイプアップ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③筋力&バランストレーニング ④ストレッチ&身体のケア	10	11/17	【体力アップ&シェイプアップ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③筋力&バランストレーニング ④ストレッチ&身体のケア
11	6/30	【体力アップ&シェイプアップ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③サーキットトレーニング ④ストレッチ&身体のケア	11	11/24	【体力アップ&シェイプアップ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③サーキットトレーニング ④ストレッチ&身体のケア
12	7/7	【体力アップ&シェイプアップ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③サーキットトレーニング ④ストレッチ&身体のケア	12	12/1	【体力アップ&シェイプアップ】 ①身体のほぐし体操 ②体幹トレーニング ③サーキットトレーニング ④ストレッチ&身体のケア



ジャージやスウェット等動きやすい服装でお気軽にご参加ください。  
(^.^)

あなたの年齢や体力に合わせて個別に運動の内容や強さを調整します!

### 教室に参加するには...

- ① 教室開催日時10分前までに【清武体育館3階:格技場】にお越しください。 ※予約なしで参加できます。
- ② 会場にてチケットを購入します。 ※教室1回の参加につきチケット1枚提出  
【チケット】 ◆当日券 (1枚券) 500円 ◆回数券 (11枚綴券) 5,000円
- ③ 車でお越しの方は、清武体育館駐車場をご利用ください。(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.or.jp

スポーツジムラヴィータ神宮 〒880-0053 宮崎市神宮2丁目3-1 TEL 0985-73-9158

担当: 矢野 090-7390-0857 mail : yano@lavita8.com



担当インストラクター

矢野 智哉

他 ラヴィータインストラクター