

チャレンジ！フィットネス教室

すぎもと みちこ

講師 杉本 美智子 先生



*** 参加者からの信頼が厚い人気の先生です ***

- ◆会場 宮崎市総合体育館 剣道場
- ◆料金 1回 500円
- ◆期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日 毎週木曜日
(4/29・5/6・5/27・6/3・7/15・7/22・8/5・9/23・11/4・12/30 はお休み)
- ◆時間 午前10時00分から午前11時00分 (1時間)

全43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43回共通の内容と下記のトレーニング等を行います。

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

※内容を変更する場合があります。

●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、1枚提出します。※定員になり次第受付終了
【チケット】 ◆当日券 (1枚券) 500円 ◆回数券 (11枚綴券) 5,000円

②お車で越しの方は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。)

●コロナ感染拡大防止のためにご協力をお願いします。(詳しくは宮崎市体育協会ホームページをご覧ください)

- ① 体調がすぐれないときは参加を見合わせてください。② 受付は9時45分から始めます。
- ③ 体育館正面玄関入口で体温測定後、名簿に記入をお願いします。④ 運動時以外はマスクの着用をお願いします。
- ⑤ 終了後はすみやかに帰るようご協力ください。

《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