

# いしのまき総合スポーツクラブ **会 員 募 集**

《平成27年10月～平成28年3月まで》

## シェイプアップ・エアロ

月曜日/10:00～11:30

◆受講料/4,500円【17回】

◆対 象/18歳以上

音楽に合わせて身体を動かすエアロビクス教室です。エアロビクスが初めての方、運動が苦手な方でも楽しみながら汗を流せるプログラムです。

## スモールボールエクササイズ

火曜日/10:00～11:00

◆受講料/4,800円【18回】

◆対 象/18歳以上

小さいバランスボールを利用してストレッチから簡単な筋力トレーニングを行います。骨盤を矯正し、腰痛、膝痛の予防にも繋がります。※ボール付き

## リラックスYOGA

火曜日/19:15～20:15

◆受講料/5,500円【13回】

◆対 象/18歳以上

身体リラックス、心リフレッシュ。深い呼吸とともにゆっくりと動くヨガは身体の芯から温まります。

## エンジョイYOGA

水曜日/10:00～11:30

◆受講料/4,500円【18回】

◆対 象/18歳以上

これからヨガを始めたい方、身体が硬いと悩んでいる方におススメのヨガ初心者クラスです。

## リズム体操

水曜日/10:00～11:30

◆受講料/5,500円【18回】

◆対 象/18歳以上

音楽にのって楽しく身体を動かすクラスです。ダンスがお好きな方におススメのクラスです。

## リフレッシュ・シニア

木曜日/10:00～11:30

◆受講料/4,000円【15回】

◆対 象/50歳以上

日常生活に運動を取り入れることを学び、生活の質の向上を図ります。ゆっくり動いて身体を整えるシニアクラスです。

## タイチーダンス

金曜日/10:00～11:00

◆受講料/4,500円【19回】

◆対 象/18歳以上

太極拳や民族舞踊の要素に呼吸法を取り入れ、オリエンタルな音楽に合わせてゆっくり動くプログラムです。リズムにのるのが苦手…体力に自信がないという方におススメのクラスです。

## ゲンキッズクラブ

月曜日/10:00～11:00

◆受講料/5,500円【14回】

◆対 象/2歳～未就園児

親子で動く遊びのクラスです。ボールやマットを使い、発育、発達を考慮したプログラムで楽しく身体を動かすクラスです。

## キッズアスリートクラブ

火曜日/16:30～18:00

◆受講料/6,500円【13回】

◆対 象/小学4～6年生

陸上を中心に子供の発育、発達に合わせたプログラムで楽しみながら身体の基礎をつくります。運動が苦手というお子様でも大丈夫です。

年会費  
2,000円

+

各教室  
受講料

+

スポーツ  
傷害保険料

中学生以下 ……800円  
一 般 ……1,850円  
65歳以上 ……1,000円

※各教室の詳しい日程は  
いしのまき総合スポーツクラブ  
事務局までお問い合わせ下さい。

〔 ▶ 以上の料金で10月から3月まで各教室とも受講できます 〕

◆お申し込み・お問い合わせ先◆

NPO法人 石巻市体育協会 いしのまき総合スポーツクラブ

〒986-0832 石巻市泉町3丁目1番63号 TEL0225-95-8998・FAX0225-95-8999

E-MAIL jimukyoku@ishinomaki-sportsclub.jp