

# いしのまき総合スポーツクラブ 平成30年2月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
【冬の運動 ポイント3】 ①極端な温度差に注意しましょう。 室内との急激な温度差によって血管が収縮し血圧上昇にもつながります。 ②準備運動はしっかりと。 筋肉は無理に伸ばさず、軽い全身運動からゆっくり徐々に関節を大きく動かしていきましょう。 ③防寒グッズで体を冷やさず。 厚着を一枚羽織るのではなく生地が薄い物を重ね着し、運動量に合わせて温度調節をしましょう。				1	2	3
				リフレッシュ・シニア 10:00～11:30	筋力活力元気塾 10:00～11:00	
					トレーニングサポート 18:00～20:00	
4	5	6	7	8	9	10
	らく楽エアロ（志子田） 10:00～11:30	ボールで筋トレ 10:00～11:00 トレーニングサポート 10:00～12:00	エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	リフレッシュ・シニア 10:00～11:30	筋力活力元気塾 10:00～11:00	
					トレーニングサポート 18:00～20:00	
11	12	13	14	15	16	17
建国記念の日	振替休日	ボールで筋トレ 10:00～11:00 トレーニングサポート 10:00～12:00	♡ バレンタインデー エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	リフレッシュ・シニア 10:00～11:30	筋力活力元気塾 10:00～11:00	
					トレーニングサポート 18:00～20:00	
18	19	20	21	22	23	24
	らく楽エアロ（志子田） 10:00～11:30	ボールで筋トレ 10:00～11:00 トレーニングサポート 10:00～12:00	エンジョイ・ヨガ 10:00～11:00	休館日		
25	26	27	28			
	らく楽エアロ（奥津） 10:00～11:30					

# いしのまき総合スポーツクラブ 平成30年3月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土			
<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">＜平成30年度新規会員募集＞</p> <p style="margin: 0;">3月12日（月）10：00より受付開始</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">個人の健康度や体力、目的に合ったプログラムをお選びいただけるように、キッズから成人まで14教室が4月より随時開講します。お子様から高齢の方まで、市民が集う地域の拠点となるようなクラブづくりに努めてまいります。来年度もどうぞ宜しくお願い致します。</p>				1 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30	2 筋力活力元気塾 10:00～11:00	3 ひな祭り  			
					トレーニングサポート 18:00～20:00				
			4	5	6	7	8	9	10
			らく楽エアロ（奥津） 10:00～11:30	ボールで筋トレ 10:00～11:30 トレーニングサポート 10:00～12:00	エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	リフレッシュ・シニア 10:00～11:30	筋力活力元気塾 10:00～11:00	トレーニングサポート 18:00～20:00	
11	12	13	14	15	16	17			
	らく楽エアロ（志子田） 10:00～11:30	ボールで筋トレ 10:00～11:30 トレーニングサポート 10:00～12:00	エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	リフレッシュ・シニア（閉講式） 10:00～11:30	筋力活力元気塾（閉講式） 10:00～11:00				
	新規会員募集 受付開始				トレーニングサポート （閉講式）18:00～20:00				
18	19	20	21	22	23	24			
		ボールで筋トレ（閉講式） 10:00～11:30 トレーニングサポート （閉講式）10:00～12:00	春分の日	休館日					
25	26	27	28	29	30	31			
	らく楽エアロ（志子田） （閉講式）10:00～11:30		エンジョイ・ヨガ（閉講式） 10:00～11:30						