

# 令和元年度 エンジョイスポーツ教室

## 快汗エアロビクス

初級～中級向けエアロビクスを行います！



&

## +αエクササイズ

ご自宅でできるおすすめエクササイズです！

- ・脚マッサージ
- ・ポールでのびのび
- ・ポールでコアトレ
- ・ポールで筋トレ

日時 令和元年 6月 6日・13日・20日・27日  
7月 4日・11日・18日・25日 毎週木曜日  
19:00～20:30 全8回  
場所 石狩市B&G海洋センター トレーニングルーム  
対象 市内在住・在勤者  
参加料 1回400円 ※別途入館料1回100円  
定員 40名（先着順）  
持ち物 汗ふきタオル・運動用ウエア・室内用シューズ・飲料水  
申込締切 令和元年5月27日（月）

### 申込及び問合せ先

公益財団法人 石狩市体育協会

住所 石狩市花畔337番地4（石狩市 B&G 海洋センター内）

電話 0133-64-1220 ファックス 0133-64-1222

メール i-sports@crocus.ocn.ne.jp



（公財）健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士

（公社）日本フィットネス協会 エアロビックダンスエクササイズディレクター

アメリカスポーツ医学会 エクササイズフィジオロジスト

FTP JAPAN ベーシックマットピラティストレーナー

ベーシックプラスマスタートレーナー

BASI ピラティスマットワークインストラクター

**New** Stretch-eze オフィシャルトレーニング認定ピラティスインストラクター

（一社）日本ウオーキング協会 専門講師

（一財）日本コアコンディショニング協会 アドバンストレーナー、B級講師

（講師）山田 泰子インストラクター

いろは体操講師

キリトリ線

## 令和元年度エンジョイスポーツ教室参加申込書

ふりがな		年齢	
名前		電話番号	
住所	〒 -		

※個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、教室の案内や参加確認の連絡のために利用します。

## 令和元年度エンジョイスポーツ教室開催要項

1. 主 旨 市民のニーズに応えるスポーツを提供し、健康・体力の保持増進を図るとともに、健康に対する意識の高揚に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市体育協会
3. 日 時 令和元年6月 6日・13日・20日・27日  
7月 4日・11日・18日・25日 毎週木曜日  
19:00～20:30 全8回
4. 場 所 石狩市B&G海洋センター トレーニングルーム
5. 内 容 快汗エアロビクス ※裏面をご覧ください。
6. 対 象 市内在住及び在勤の方
7. 講 師 フィットネスインストラクター 山田 泰子 氏  
～資格～ (公財)健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士  
(公社)日本フィットネス協会(JAFA) エアロビク ダンスエクササイズ インストラクター(ADI)  
エアロビク ダンスエクササイズ エグザミナ(ADI-EX)  
エアロビク ダンスエクササイズ ティルクター(ADD)  
アメリカスポーツ医学会(ACSM) エクササイズフィジオロジスト  
FTP JAPAN ベーシックマットピラティスインストラクター  
アドバンスマットピラティスインストラクター  
ベーシックマットピラティストレーナー  
ベーシックプラスマスタートレーナー  
BASI ピラティス マットワークインストラクター  
Stretch-eze®オフィシャルマットワークインストラクター  
(一社)日本ウオーキング協会(JWA) 専門講師  
(一財)日本コアコンディショニング協会(JCCA) アドバンストトレーナー、B級講師  
いろは体操講師  
～役職～ ピラティススタジオ Body Soul 代表、(公社)日本フィットネス協会理事
8. 定 員 40名(先着順)
9. 参 加 料 1人1回400円(別途入館料1回100円)  
来館時にその都度徴収致します。  
※納入済みの参加料については、原則として返金致しません。
10. 申込締切 令和元年5月27日(月)
11. 持 ち 物 汗ふきタオル、飲料水、運動用ウェア、室内用スポーツシューズ
12. そ の 他 ①個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、教室の案内や参加確認の連絡のために利用します。  
②映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
13. 申 込 先 公益財団法人 石狩市体育協会  
及 び 〒061-3218 石狩市花畔3 3 7 番地4 (石狩市B&G海洋センター内)  
問 合 先 TEL: 64-1220 / FAX: 64-1222  
E-mail: [i-sports@crocus.ocn.ne.jp](mailto:i-sports@crocus.ocn.ne.jp)

■令和元年度エンジョイスポーツ教室日程及び内容■

	場所	19:00～20:00	20:00～20:30
6/ 6(木)	トレーニングルーム	快汗エアロビクス	+α (脚マッサージ)
6/13(木)	トレーニングルーム		+α (ポールでのびのび)
6/20(木)	トレーニングルーム		+α (ポールでコアトレ)
6/27(木)	トレーニングルーム		+α (ポールで筋トレ)
7/ 4(木)	トレーニングルーム		+α (脚マッサージ)
7/11(木)	トレーニングルーム		+α (ポールでのびのび)
7/18(木)	トレーニングルーム		+α (ポールでコアトレ)
7/25(木)	トレーニングルーム		+α (ポールで筋トレ)

<+αエクササイズ>

●ゆるめ系

(脚マッサージ)

エアロビクスでたくさん使った脚をほぐす簡単セルフマッサージを行います。

(ポールでのびのび)

直径15cm長さ91cmの円柱状のポールに乗ってからだをほぐします。

●しめ系

(ポールでコアトレ)

円柱状のポールでコア(体幹)のインナーマッスルを引き締めます。

(ポールで筋トレ)

夏に向けて二の腕の引き締め方法などをご紹介します。(直径25cmのボール使用)