



# シェイプアップ ボクシング



## 教室



### 9月 毎週金曜日

# 各種教室 実施します！！

## ZUMBA

### ダンスエクササイズ



## 教室



### 10月 毎週木曜日



専門スタッフによる各種教室を実施します！

普段トレーニングに来ている方は、いつものトレーニングの刺激に、初めての方はこれをきっかけに一緒に楽しくエクササイズしませんか？

### 「シェイプアップボクシング教室」

～音楽に合わせて、ボクシングのステップやパンチなどを組み合わせたフィットネスエクササイズ～  
日時：9月7日・14日・21日・28日 毎週金曜日 19：00～21：00 計4回  
講師：鈴木ひろ子さん（進化塾 専門スタッフ）

### 「ZUMBA（ズンバ）ダンスエクササイズ教室」

～ラテン系の音楽に合わせて楽しく踊って、たくさんカロリーを消費できる総合ダンスエクササイズ～  
日時：10月4日・11日・18日・25日 毎週木曜日 19：00～21：00 計4回  
講師：小原和也さん（進化塾 専門スタッフ）

◆内容：前半はエクササイズ、後半は筋トレなどのトレーニングを行います。

◆申込み：各先着10名で、それぞれに事前申し込みが必要です。

中央公民館（76-2713）までお問合せください。

◆参加費：毎回、トレーニングセンターの使用料がかかります。

◆持ち物：上靴、タオル、飲み物



# スタッフ配置スケジュール

2018 9月

月曜日

急な変更になる場合もありますので、予めご承知おきください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	29	30	31	01	02
03 <b>休館日</b>	04 スポーツ推進委員 18:00~20:00	05	06	★07 シェイプアップボクシング 19:00~21:00	08	09
10 <b>休館日</b>	11	12 スポーツ推進委員 16:00~18:00	13	★14 シェイプアップボクシング 19:00~21:00	15	16
17 <b>休館日</b>	18 スポーツ推進委員 18:00~20:00	19	20	★21 シェイプアップボクシング 19:00~21:00	22	23
24 <b>休館日</b>	25	26 スポーツ推進委員 18:00~20:00	27 ★28 専門スタッフ 15:30~17:30	★28 シェイプアップボクシング 19:00~21:00	29	30

2018 10月

月曜日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
01	02	03	★04 ズンバダンス教室 19:00~21:00	05	06	07
08 <b>休館日</b>	09	10	★11 ズンバダンス教室 19:00~21:00	12	13	14
15 <b>休館日</b>	16	17	★18 専門スタッフ 15:30~17:30 ズンバダンス教室 19:00~21:00	19	20	21
22 <b>休館日</b>	23	24	★25 ズンバダンス教室 19:00~21:00	26	27	28
29 <b>休館日</b>	30	31	01	02	03	04

## 【お知らせ】

●教室中は貸し切りにはしていません。一般利用いただけますが、フリースペースで音楽を流して踊ります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解願います。ぜひ、ご参加ください！

○教室や指導のご要望など、ぜひアンケートに記入して、みなさんの声をお聞かせください！

からだを動かし、心も体も元気に！

