

段々と寒くなってきたこの季節、家の中に閉じこもりがちになっていませんか？

トレーニングルームでは11月・12月に3つの教室を開催します。  
この機会に参加してからだを動かしましょう！

## 第1弾 速報

### 男による男のための 体幹トレーニング教室

現在申し込み4名です  
まだまだ空きがあります

いつものトレーニングの刺激に、初めての方は運動のきっかけに

日時：11月4日・11日・18日 毎週日曜日 19:00～21:00 全3回

講師：大友孝仁さん（進化塾 専門スタッフ）

◆内容：前半は体幹トレーニング、後半は機器などをつかったトレーニング

◆申込み：一般男性先着10名（全3回すべてに参加できる方優先）

事前申し込み制 中央公民館（76-2713）までお申込みください。

◆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

男なら  
悩む前に  
申込み



## 第2弾「簡単エアロ&腰痛改善教室」

初心者でもできる簡単なエアロビクス。腰痛改善運動も行います。

日時：11月9日・16日・30日 毎週金曜日 13:30～15:30 全3回

講師：鈴木ひろこさん（9日、30日）、小原和也さん（16日）（進化塾 専門スタッフ）

◆内容：前半簡単エアロ・腰痛改善教室、後半は機器などをつかったトレーニング

◆申込み：先着10名（全3回すべてに参加できる方優先）

事前申し込み制 ※第3弾のズンバダンス教室と重複でのお申込みはできません。

中央公民館（76-2713）までお申込みください。

◆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

## 第3弾「ズンバダンス教室」2回目

大好評につき2回目実施！ラテン系の音楽に合わせて楽しく踊ってダンス♪

日時：12月6日・13日・20日・27日 毎週木曜日 13:30～15:30 全4回

講師：小原和也さん（進化塾 専門スタッフ）

◆内容：前半ズンバダンス教室、後半は機器などをつかったトレーニング

◆申込み：先着10名（全4回すべてに参加できる方優先）

事前申し込み制 ※第2弾の簡単エアロ&腰痛改善教室と重複でのお申込みはできません。

中央公民館（76-2713）までお申込みください。

◆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



\*トレーニングルームご利用のみなさまへ\*

教室中のトレーニングルームは貸し切りとはしておりませんが、人数が多いのでスペースなどご迷惑をおかけします。ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

# スタッフ配置スケジュール

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。

2018 11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
29	30	31	01	02 ★ スポーツ推進委員 18:00~20:00	03	04 ★ 男の体幹トレ教室 19:00~21:00
05 休館日	06	07	08 ★ スポーツ推進委員 18:00~20:00	09 ★ 簡単エアロ&腰痛改善教室 13:30~15:30	10	11 ★ 男の体幹トレ教室 19:00~21:00
12 休館日	13	14 ★ スポーツ推進委員 16:00~18:00	15	16 ★ 簡単エアロ&腰痛改善教室 13:30~15:30	17	18 ★ 男の体幹トレ教室 19:00~21:00
19 休館日	20 ★ スポーツ推進委員 18:00~20:00	21	22	23 休館日	24	25
26 休館日	27 ★ スポーツ推進委員 16:00~18:00 ★ 専門スタッフ 15:30~17:30	28	29	30 ★ 簡単エアロ&腰痛改善教室 13:30~15:30	01	02

2018 12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
26	27	28	29	30	01	02
03 休館日	04 ★ スポーツ推進委員 18:00~20:00	05	06 ★ ズンバダンス教室 13:30~15:30	07	08	09
10 休館日	11 ★ スポーツ推進委員 13:30~15:30	12	13 ★ ズンバダンス教室 13:30~15:30	14 ★ 専門スタッフ 19:00~21:00	15	16
17 休館日	18 ★ スポーツ推進委員 18:00~20:00	19 ★ 専門スタッフ 15:30~17:30	20 ★ ズンバダンス教室 13:30~15:30	21	22	23 休館日
24 休館日	25	26 ★ スポーツ推進委員 10:00~12:00	27 ★ ズンバダンス教室 13:30~15:30	28 ★ 専門スタッフ 19:00~21:00	29	30 休館日
31 休館日	01 休館日	02 休館日	03 休館日	04 休館日	05	06

## ボクササイズ教室 ●9月・10月開催した教室の様子 ズンバエクササイズ教室



### 【お知らせ】

●年数経過のためバイクの調子が悪く、ご利用の皆様にご迷惑をお掛けしていますが、ご理解ご協力をよろしくお願い致します。  
○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!

### 【利用者の声】

★8・9月のアンケートより

●要望・意見(たくさんの要望・意見の中から一部抜粋しました)  
・器具が充実していた。  
・ダンベルが欲しい。プラインドやロールカーテンがあると良い。

からだを動かし、心も体も元気に!

