



# 石巻トレーニングセンター 5月プログラム



○教室の予約受付は毎月1日9:00から開始し、定員になり次第受付を終了致します。

プログラム	実施日	実施時間	定員	内容	講師
ダイエットエクササイズ	11日(火)	14:00~15:00	5名	これからダイエットを始めようとお考えの方へ効果的なプログラムの組み方とエクササイズを紹介します。少人数で丁寧にトレーニング指導いたします。	トレーナー 佐藤 礼
リズムにのってスクエアステップ	14日(金)・28日(金)	10:00~11:00	8名	足腰を丈夫にしたい方・体づくりをしたい方を対象にマットの上をパターンを変えながらステップしていく、脳や体を使う体操です。体力に自信のない方や、これから運動を始めたい方でも参加していただけます。	トレーナー 星塚 晴恵
サーキットトレーニング	8日(土)・15日(土)	18:00~19:00	6名	筋トレを行いつつ、有酸素運動もメニューにも取り入れたトレーニング方法で、短い時間でも全身を鍛えることが出来ます。トレーニング初心者から上級者の方まで参加していただけます。	トレーナー 阿部 浩士
シニアストレッチ講座	13日(木)・20日(木)	10:30~11:30	5名	チューニングポールを使い呼吸を意識しながらストレッチを行います。筋肉が硬いと感じる方や身体のメンテナンスをしたい方は参加してみたいかがでしょうか？	トレーナー 佐藤 礼
体力測定会	20日(木)	9:00~20:30 いつでも測定可能!	なし	あなたの体力を確かめてみませんか?「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「開眼片足立ち」の4種目を行い、今後の身体作りや健康維持に役立てましょう。	トレーナー
インボディ測定会	供用時間内		なし	あなたの身体の筋肉量・脂肪量が1分間で明らかになります。体重計では見ることができない数値をトレーニングやダイエットなどに活かしましょう。 ※インボディ測定の用紙は、窓口にて100円でお買い求めください。	

**休館日・・・27日(木) ※毎週日曜日、祝日は供用時間が17:00までとなります。**



利用料		お問合せ 石巻トレーニングセンター
1回券 / 回数券(11枚)		住所
一般・・・500円 / 5,000円		石巻市南境字新小堤18
大学・・・300円 / 3,000円		(セイホクパーク内)
高校・・・200円 / 2,000円		TEL/FAX 0225-25-7731