



# 石巻トレーニングセンター プログラム予定表



○教室の予約受付は毎月25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
リズムにのってスクエアステップ	7日(金) 11日(火) 21日(金) 28日(金)	10:00~11:00	10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
リラククスストレッチ	6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 阿部 浩士
トレーニングサポート	9:30~20:00 ※前日まで予約が必要となります。	なし	なし	トレーナーがお客様の要望に沿ってマンツーマンでレッスンを行い、身体のお悩みを改善するサポートをさせていただきます。	トレーナー
インボディ測定会	供用時間内 ※窓口にて100円をお支払いください。	なし	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	

**休館日・・・16日(日)**  
**■毎週日曜日、祝日は供用時間が17:00までとなります。**



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