平成29年度地域スポーツ活動・健康力向上事業

こくら文化・スポーツクラブ発

## 「ショイフィットネス数章」



「健康」や「美」に興味のあるよくばりなあなたにピックリのフィットネス教室!

募集 先着 30名



あなたの楽しい増やします!!

スローエアロビック・ステップ・ZUNBA・ジャザサイズ等のエクササイズを体験できます。音楽に合わせて心と身体をほぐし、ストレス発散・運動不足解消しませんか?ストレッチポール・エクササイズバンド等の筋トレも取り入れます。継続することで理想の体型に近づくことも期待できます。

育児中の方も大丈夫!!

別室で預かり保育を実施します。(対象:1歳~6歳)

期 間 平成29年10月1日(日)~12月24日(日)

場所古蔵中学校武道場

時間 9:00~11:00

対象 18歳以上女性

参加料 1,000円(全12回分)

定 員 30名

その他 軽装で参加(室内シューズ・タオル・飲み物)

※参加条件 10/1(日)、12/24(日)の身体・体力測定に必ず参加して頂ける方



## 「よくばりなあなたにピッ 【日 程】(全12回) **①②**Y

身体・体力測定会、開講式、スローエアロビック  $\bigcirc 10/01$ 

**2**10/08 参加者交流会①

美トレーニング、大人の美と栄養、美食会

**310/15** 身体測定・美トレーニング

**4)10/22** 身体測定・美トレーニング

(5)10/29身体測定、ZUNBA/ジャザサイズ 611/05 身体測定、ZUNBA/ジャザサイズ

7)11/19 参加者交流会②

美トレーニング、大人の美と栄養、美食会

**®11/26** 身体測定、ZUNBA/ジャザサイズ

912/03 身体測定、美トレーニング

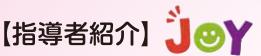
1012/10 身体測定、スローエアロビック

 $\mathfrak{I}$ 12/17 身体測定、スローエアロビック

身体·体力測定会、閉講式 12/24

※参加条件 ①10/1、2012/24の身体・体力測定に必ず参加して頂ける方







友利 由希 ロクト整形外科 クリニック 日体協公認 スポーツ栄養士

管理栄養士の教える継続に コミットの食事テクニックを 一緒にマスターしましょう!



松山 エイ子 美浜スポーツ クラブ所属 保有資格: スローエアロビック・ 姫トレ等

みんなで一緒に「楽しく、美し く」健康づくりしましょう!



吉田 博美 フィットネス インストラクター ZUNBA スローエアロビック 整体師

enjoy okinawa をモットーに 皆さんと一緒に頑張ります!



高嶺 祐太 ロクト整形外科 クリニックJ2 トレーナー

トレーニングを通して明日への 活力を構築しよう!



新垣 善是 ロクト整形外科 クリニック トレーナー

-ニングを笑顔で楽しく乗 り越えてもらえるよう全力で頑 張ります!



出盛修子 J-SPO認定 スポーツトレーニング ・アドバイザー

頑張りすぎずサボりすぎず、楽しく、で も時にはストイックに女性らしい美しい身体づくりをともに頑張りましょう!



松本麗美 フィットネス インストラクター ピラティス スローエアロビック ZUNBA ヨガ

楽しみながら心と体を整えて いくお手伝いをします!

## こくら文化・スポーツクラブ

事務局:那覇市古波蔵4丁目8-1 古蔵中学校内

問合せ:098-853-3554(樫山) 090-4470-7207(佐和田)

