令和元年度 千 葉 県 総 合 スポーツセンター





受付期間 10月29日(火)~11月19日(火) 0

☆ヘルスアップ・フィットネス系(全10回) 対象: 16歳以上 定員:各40名

▲参加費:各4,100円

(※ 消費税増税に伴い、料金変更となります)

※ ご参加いただけることを前提とし、 1人2教室まで申込み可(チラシ裏面教室は除く) ズンバ(火)・(水)はどちらか1つのみ申込可能です。



曜日 期間 時間

1/7~3/17

7K 1/8~3/11

木 1/9~3/12

余 1/10~3/13

+ 1/11~3/21

9:30~

10:30

※火曜・木曜は 10:40まで

11:30~

12:30

エンジョイヨーガ **%**(9:30~10:40)

立ちポーズや連続的 なポーズを加え、柔 軟性の向上及びバラ

ンスの取れた身体を 目指します。

シェイプエアロ& 骨盤エクササイズ

有酸素運動で体脂肪 の燃焼を図り、骨盤周 りを意識して動かすこ とでウエストの引き締 めも期待できます。

水

リラックスヨーガ **%**(9:30~10:40)

心身をリラックスさせ を行い、自然治癒力を

ながら深呼吸や瞑想 高める効果が期待で きます。

フットケア&

エアロ

足腰をほぐしたり有 酸素運動を行い、心 肺機能を高め、楽に 動ける身体作りを行 います。

今年度最後の 教室です!



火・水どちらか1つ



(火)・(水)2つの曜日の申込受付はできません。

ラテン系音楽に合わせて創作されたダンス フィットネスエクササイズです。

ステップや動きにこだわることなく、楽しく 身体を動かし、いい汗をかけます。

シェイプボクシング &ストレッチ



音楽に合わせたいしょや ステップでシェイプアップ、 ストレス解修図ります。 ストレッチも行い、疲れた身 体をリフレッシュさせましょう。 ピラティス



深い筋肉を鍛え、身 体のゆがみやクセを 矯正し、バランスのと れた身体をつくり上 げていきます。

申し込み多数 の場合は抽選 を行います。

※先着順では ありません

水 13:30~ 14:30

± 13:00~ 14:00



健康体操

ボールを使った運動 で脳を刺激し、また楽 しく全身運動を行いま す。無理なく自分の ペースで参加いただ



ピラティス

深い筋肉を鍛え、身 体のゆがみやクセを 矯正し、バランスのと れた身体をつくり上 げていきます。

背中エクササイズ

&エアロ

運動強度の目安

かなり楽~楽

けます。

楽~ややきつい

ややきつい

スタジオ以外の教室は 裏面をご覧ください。

首・肩の凝り、腰痛 予防として背中を意 識的に動かし、より 動きやすい身体づく

19:30~

14:30~

15:30

20:30

※土曜は 19:00~20:00 ボクシングシェイプ



パンチやキックなどの 動きを音楽に合わせ て行うエクササイズで す。シェイプアップや 体力づくりが楽しくで きます。



エアロ&ストレッチ



有酸素運動とストレッ チを組み合わせ、疲 労回復の促進やリラ クゼーション効果を高 め、心身のリフレッ シュを図ります。



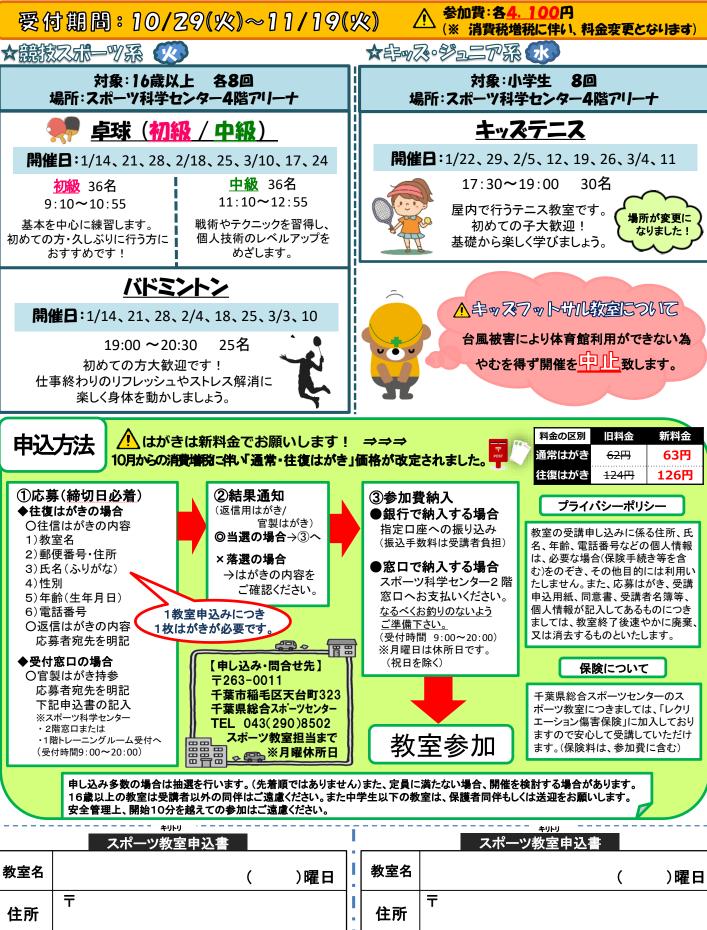
ズンバ

りを目指します。

%(19:00~20:00)



ラテン系音楽に合わせ て身体を動かします。 ステップや動きにこだ わることなく、楽しく汗を かけます。



ふりがな ふりがな 男 • 女 男·女 氏名 氏名 年 月 日()歳 生年月日 年 月 日()歳 生年月日 TEL TEL