

スポーツセンター

トレーニングルームだより



アクアビクス

日時 4月1, 8, 15, 22日
毎週木曜日
午後3時~3時50分
場所 スイミングセンタープール
参加費 市内在住・在勤の方 400円
市外の方 600円
定員 先着35名
当日午後2時から2時50分
までにプール受付前で
お申込みください。

新人トレーナー紹介

はじめまして

たむら あやか
田村 綾香

です。トレーナーとして
分からないことも多く、
不安もありますが、
一生懸命頑張っていきたいと
思います。これから先、
多くの事を学び、成長して
いきたいと思います。
よろしくお願ひします。

運動ダイエット教室

肥満解消、減量を始めたい方の教室です。

日時 平成22年5月12日~6月30日(毎週水曜日)
全8回 午前10時~11時30分
場所 スポーツセンター 第3ホール (2階)
対象 20歳~49歳の方
定員 先着25名
参加費 市内在住・在勤の方 800円/市外の方 1200円(8回分)
内容 有酸素運動(ウォーキング、エアロビクス)
筋力トレーニング、ストレッチなど
申込み 4月2日(金)午前9時からNPO法人羽村市体育協会へ
お電話、または直接お越しいただき、お申込みください。

問合せ

NPO法人羽村市体育協会 042-555-1698
スイミングセンター 042-579-3210



平成22年度 トレーニングルームプログラム

平成22年4月～

	午前		午後	夜間
火	ビギナーエアロビクス 9:45～10:45 ★	エアロビクス2 11:00～12:00 当日先着70名	定員30名になりました！	ステップサーキット 7:00～8:00 当日先着30名
水	健康体操 10:00～11:20 定員なし		ステップ1 2:00～3:00 当日先着30名	エアロビクス2 7:00～8:00 当日先着70名
木	ビギナーステップ &シェイプ 9:45～10:45 当日先着30名	ステップ2 11:00～12:00 当日先着25名		
金	健康体操 10:00～11:20 定員なし			
土	ビギナーエアロビクス 9:45～10:45 当日先着70名	エアロビクス1 11:00～12:00 当日先着70名	エアロビクス2 2:00～3:00 当日先着70名	
日	健康体操 10:00～11:20 定員なし		エアロビクス3 2:00～3:00 当日先着70名	

★火曜日9:45～のビギナーエアロビクス

4月、5月4日、8月、11月 } …2階トレーニングルーム(当日先着70名)
 12月、1月、2月、3月 }
 5月、6月、7月、9月、10月 …1階第2ホール(定員なし)

＜名称変更になりました＞

旧 エアロビクス1 → ビギナーエアロビクス
 旧 エアロビクス1.5 → エアロビクス1

お間違いのないよう
 ご注意ください

＜新プログラム＞

ビギナーステップ&シェイプ…今までのステップ1の内容30分
 +コンディショニング系(筋トレ等)を行います。