石巻トレーニングセンター プログラム予定表

〇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。

運動強度	プログラム	実施日	実施時間	定　員	内　　容	講　師
★	すっきり脳トレ＆ストレッチ	8日(月)・22日(月)	10:00～10:45	10名	指先を使って声を出したり、体を動かすことによって、記憶力・判断力・注意力が身につきます。体力に自信のない方から体力維持したい方まで参加していただけます。	トレーナー 星塚　晴恵
★★	リラックスストレッチ	4日(木) 11日(木)・18(木)	10:30～11:30	10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てはいかがでしょうか？	トレーナー 星塚　晴恵
★★	ポッコリお腹エクササイズ	30(火)	10:30～11:00	8名	自重トレーニングで引き締まった腹筋を目指します。楽しく効果的なエクササイズで、理想のウエストラインを手に入れましょう。	トレーナー 星塚　晴恵
★★★	ゆるゆるトレーニング	12日(金) 19日(金)・26(金)	13:30～14:30	8名	女性限定の自重サーキットトレーニングを行います。セット間はゆったりストレッチして、ほぐしながらシェイプアップしてみませんか。	トレーナー 星塚　晴恵
	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	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・・・25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	
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

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