

寒い冬こそカラダ動かしてみませんか！

お試し体験キャンペーン



1教室でも4教室でも500円 お好きな教室を受講できます。

石巻市総合体育館へ
Go!

令和3年1月27日 (水)

【短時間で効率よく脂肪燃焼エクササイズ】

☆HAPPY BODY SHAPE☆

時間：11:15~12:00

場所：石巻市総合体育館 第二武道場

対象：石巻圏域の市民18歳以上

持ち物：トレーニングウェア、室内シューズ
ストレッチマット、飲み物、タオル

定員：20名※先着順

講師：坂本 佳那

<こんな方におススメ>

◆短時間で効率よく脂肪燃焼したい方

◆汗を流してストレス発散したい方



【脳細胞を活性化！いつまでも元気で】

☆脳トレ&ミニ筋トレ☆

時間：13:30~14:00

場所：石巻市総合体育館 第二武道場

対象：石巻圏域の市民18歳以上

持ち物：トレーニングウェア、室内シューズ
ストレッチマット、飲み物、タオル

定員：20名※先着順

講師：田代 由季

<こんな方におススメ>

◆最近物忘れが気になる方

◆筋力が落ちてきたと感じる方



【脂肪燃焼と筋力アップを効果的に】

☆メリハリボディ☆

時間：12:20~13:20

場所：石巻市総合体育館 第二武道場

対象：石巻圏域の市民18歳以上

持ち物：トレーニングウェア、室内シューズ
ストレッチマット、飲み物、タオル

定員：20名※先着順

講師：村山 みちる

<こんな方におススメ>

◆運動したいけど・・・不安のある方

◆筋トレ&エアロでメリハリボディを目指す方



【ストップ体力低下！やさしいストレッチ】

☆からだ調整&ストレッチ☆

時間：14:15~15:00

場所：石巻市総合体育館 第二武道場

対象：石巻圏域の市民18歳以上

持ち物：トレーニングウェア、室内シューズ
ストレッチマット、飲み物、タオル

定員：20名※先着順

講師：星塚 晴恵

<こんな方におススメ>

◆肩こり、腰の張りが気になる方

◆いつまでも若々しくいたい方



<申込締切：令和3年1月20日 (水) >

チラシ裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、500円を添えて石巻市総合体育館までお越し下さい。

特定非営利活動法人石巻市スポーツ協会 いしのまき総合スポーツクラブ (石巻市総合体育館内)

〒986-0832 石巻市泉町三丁目1-63 TEL/FAX 0225-95-8998/0225-95-8999

E-mail: jimukyoku@ishinomaki-sports.or.jp URL: http://www.ishinomaki-sports.or.jp