

エクササイズ教室

参加者募集！！

今年度、年間を通してさまざまなエクササイズ教室を開催いたします。
まずは第一弾！「体幹を鍛えて目指せ！痩せやすい体づくり」

バランスボール&バランスディスクトレーニング教室

開催日 **5月17日・24日・31日（木曜日・全3回）**

・第1部 14:00～15:00

・第2部 18:30～19:30

参加料 らいず会員 **1ヶ月 1,500円**

非会員 **1ヶ月 2,000円（保険料別途 1,850円）**

※9か月参加予定のらいず会員の方限定で、2か月分お得な10,000円パックもあります

尚、会員の方は1か月2ポイントつきます

対象 町内在住 18歳以上の全身運動が可能な方

場所 羅臼町民体育館 1階会議室

定員 各10名

指導者 らいずスタッフ

持ち物 上靴・飲み物・ヨガマット又は大判バスタオル・汗ふきタオル

その他 毎月エクササイズ内容が変わり、その都度申し込みとなります
（裏面に予定表があります）

申し込み 5月エクササイズ参加希望の方は、5月14日締め切りとなります。
申し込み後のキャンセルにつきましては、非会員の方のみ保険料を徴収します。

詳しいお問い合わせ・お申し込みは

5月14日（月）までらいず事務局 ☎ **87-2408** にお電話ください



NPO 法人羅臼スポーツクラブらいず

平成30年度 エクササイズ 予定表

- ・5月開催 「体幹を鍛えて目指せ！痩せやすい体づくり」
バランスボール&バランスディスク 5月17日・24日・31日
- ・6月開催 「有酸素運動で代謝アップ」
エアロビクス 6月14日・21日・28日
- ・7月開催 「スローステップダイエット」
ステップ運動 7月12日・19日・26日
- ・10月開催 「燃やせ体脂肪！！」
エアロビクス 10月11日・18日・25日
- ・11月開催 「ステップ運動で体脂肪燃焼！！」
ステップ運動 11月8日・15日・22日
- ・12月開催 「体幹を鍛えて寒い冬こそ痩せやすい体をめざそう」
バランスボール&バランスディスク 12月6日・13日・20日
- ・1月開催 「ステップ運動で体脂肪よさらば！」
ステップ運動 1月10日・17日・24日
- ・2月開催 「体幹を鍛えて寒い冬こそ痩せやすい体を目指そう！」
バランスボール&バランスディスク 2月7日・14日・21日
- ・3月開催 「燃やせ体脂肪！！」
エアロビクス 3月7日・14日・21日

※ 毎月参加者を募集します。（月末に次の月のエクササイズ教室の募集をします）
9か月参加希望される会員の方は、5月中にお申し込みいただくと2か月お得な10,000円パックがあります。

※ 年度途中で上記日程が変更する場合があります。

※ 時間は、1部 14:00～15:00 2部 18:30～19:30 です。

