

# エクササイズ教室 参加者募集！！

今年度は、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

開催日 **5月12日・19日・26日（金曜日・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）

※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  
（右側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10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。



月ごとの予定は右側に書いてあるよ。毎月参加できない方も、できるようになった月始めから参加できるよ。

## 平成29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12日・19日・26日
- 6月開催 「有酸素運動で代謝アップ」  
エアロビクス 6月9日・16日・23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14日・21日・28日
- 10月開催 「燃やせ体脂肪！！」  
エアロビクス 10月13日・20日・27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10日・17日・24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8日・15日・28日
- 1月開催 「ステップ運動で体脂肪燃焼！！」  
ステップ運動 1月12日・19日・26日
- 2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 2月9日・16日・23日
- 3月開催 「燃やせ体脂肪！！」  
エアロビクス 3月9日・16日・23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。

