









# 各スポーツクラブの運動教室内容

- ・運動習慣と減量効果を得るために設定された内容と回数です。  
**定員になり次第、申込み終了**となります。
- ・申込みや途中参加可能か等は、**各スポーツクラブにお電話ください。**

(マークの意味:「実施の時間帯」を示しています。  午前  午後  夜間 )

申込み先

教室名	肥満解消教室	体質改善運動教室	ヘルスポディメイク教室	できるところから少しずつ！ 肥満解消エクササイズ
クラブ名	福光スポーツクラブ	ふくのスポーツクラブ	クラブJoy	アイウェーブ
会場(住所)	福光体育館 (福光616)	福野体育館 (寺家321-1)	城南屋内グラウンド (城端字吉兵衛島310)	井波社会体育館 (井波700-110)
TEL	<b>☎ 52-2831</b>	<b>☎ 22-1131</b>	<b>☎ 62-2701</b>	<b>☎ 82-5026</b>
申込締切	第1期: 6/25 まで 第2期: 10/1 まで 第3期: 1/6 まで	各期の初日3日前まで	第1期: 7/17 まで 第2期: 10/16 まで 第3期: 1/8 まで	第1期: 7/23 まで 第2期: 9/1 まで
第1期	 7/2~9/17 月末を除く <b>火</b> 曜 計9回 午後8時~8時50分 ・ヨガ ・ボールエクササイズ	 5/13~7/8 毎週 <b>月</b> 曜 計9回 午前10時~10時50分 ・自重トレーニング ・有酸素運動、スクエアステップ	 7/20~9/28 毎週 <b>土</b> 曜日 計8回 午後1時~2時 ・ストレッチ、筋トレ ・集中ダイエットプログラム等	 7/26~11/8 各週 <b>金</b> 曜日(月2回程度) 計8回 午前10時30分~11時30分 ・ストレッチ、自重トレーニング ・有酸素運動等
第2期	 10/7~12/23 毎週 <b>月</b> 曜 計10回 午後7時~7時50分 ・バレトン(バレエにヨガやフィットネスの要素を加えたエクササイズ)	 9/2~11/25 毎週 <b>月</b> 曜 計9回 午前10時~10時50分 ・自重トレーニング ・有酸素運動、スクエアステップ	 10/19~12/14 毎週 <b>土</b> 曜日 計8回 午後1時~2時 ・ストレッチ、筋トレ ・集中ダイエットプログラム等	 9/4~12/11 各週 <b>水</b> 曜日(月2回程度) 計8回 午後6時45分~7時45分 ・ストレッチ、自重トレーニング ・有酸素運動等
第3期	 1/9~3/13 毎週 <b>木</b> 曜 計10回 午後8時~8時50分 ・バーワークス(フィットネスとバレエダンスが融合したエクササイズ)	 12/9~2/17 毎週 <b>月</b> 曜 計9回 午前10時~10時50分 ・自重トレーニング ・有酸素運動、スクエアステップ	 1/11~3/8 毎週 <b>土</b> 曜日 計8回 午後1時~2時 ・ストレッチ、筋トレ ・集中ダイエットプログラム等	

④ 以下の内容に同意いただきお申し込みください。

この教室は、減量を目的に南砺市健康課が各クラブに委託して実施します。受講された方の個人情報、教室で実施した内容を各クラブから市に報告されます。報告された情報は、教室の評価にのみ使用します。