

# スポーツクラブ教室内容



- ・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。
- ・申し込みは、**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)

申し込み先

教室名	できるところから少しずつ! 肥満解消エクササイズ	肥満解消教室	ボディメイク教室	体質改善運動教室
クラブ名	アイウェーブ	福光スポーツクラブ	クラブJoy	ふくのスポーツクラブ
会場(住所)	井波社会体育館 (井波700-110)	福光体育館 (福光616)	城南屋内グラウンド (城端字吉兵衛島310)	福野体育館 (寺家321-1)
TEL	<b>☎ 82-5026</b>	<b>☎ 52-2831</b>	<b>☎ 62-2701</b>	<b>☎ 22-1131</b>
申込締切	第1期: 6/27 まで 第2期: 9/24 まで 第3期: 9/26 まで	第1期: 6/29 まで 第2期: 10/6 まで 第3期: 1/8 まで	第1期: 7/20 まで 第2期: 9/29 まで	第1期: 9/6 まで 第2期: 12/26 まで 第3期: 12/26 まで
第1期	7/4~9/19 各週 <b>金</b> 曜日(月3回程度) 計8回 午後7時~8時 ・ストレッチポールを用いた全身ストレッチ	6/30~9/22 祝日を除く <b>月</b> 曜 計10回 午後7時~7時50分 ・バレトン ※1 ・バーワークス ※2	7/28~9/29 毎週 <b>月</b> 曜 計8回 午後7時~7時50分 ・ストレッチ ・ピラティス	9/8~12/1 毎週 <b>月</b> 曜 計9回 午前10時10分~11時 ・自重トレーニング ・有酸素運動、スクエアステップ
第2期	10/1~12/10 各週 <b>水</b> 曜日(月3回程度) 計8回 午後7時~8時 ・ストレッチ、自重トレーニング ・有酸素運動等	10/7~12/16 第1~第3 <b>火</b> 曜 計9回 午後8時~8時50分 ・ボールエクササイズ ・ヨガ	10/6~12/15 毎週 <b>月</b> 曜 計8回 午後7時~7時50分 ・ストレッチ ・ピラティス	1/5~3/16 毎週 <b>月</b> 曜 計9回 午前10時10分~11時 ・自重トレーニング ・有酸素運動、スクエアステップ
第3期	10/3~12/12 各週 <b>金</b> 曜日(月3回程度) 計8回 午後7時~8時 ・ストレッチポールを用いた全身ストレッチ	1/9~3/13 毎週 <b>金</b> 曜 計10回 午後8時~8時50分 ・ピラティス ・エアロビクス	※1 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 ※2 フィットネスとバレエダンスが融合したエクササイズ	1/10~3/7 毎週 <b>土</b> 曜 計9回 午後7時~7時50分 ・自重トレーニング ・有酸素運動、スクエアステップ

⑧ 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。