

# 60【 Enjoy エクササイズ 】

※各期ごとに教室内容が変わります

はじめてのエアロ&ストレッチ！～アロマで疲れたカラダを癒しましょう～				
	日程		曜日	申込開始日
I期	4月	12・19・26	水曜	3/17(金) 10:00～
	5月	10・17・24・31		
	6月	7・14・28		
<b>運動強度</b>		★★★★☆		
歩く動きを中心に簡単な有酸素運動を取り入れ、無理なく気持ちのいい汗をかきましょう！！汗をかいた後はアロマの香りを楽しみながら、優しいリズムの音楽で心と体をリラックス♪自律神経を整えるストレッチを行います。				

初めての方・  
男性  
も大歓迎♪♪

脂肪燃焼シェイプアップ！～夏に負けないカラダを目指しましょう～				
	日程		曜日	申込開始日
II期	7月	5・12・19・26	水曜	6/14(水) 9:00～
	8月	23・30		
	9月	6・13・20・27		
<b>運動強度</b>		★★★★☆		
自律神経を刺激して脂肪を燃焼させませんか！音楽を流して楽しく効果的に体を動かします♪楽しく体を動かしたい方、基礎代謝を上げたい方、美容や健康のために運動したい方などにはもってこいのエクササイズプログラムになります。				

**申込方法**

窓口・電話にて定員まで先着順

※窓口で直接お申込みする方は受講料も添えて申込み下さい!

アロマコーディネーション！～キレイなカラダを目指しましょう～				
	日程		曜日	申込開始日
III期	10月	4・11・18・25	水曜	9/13(水) 9:00～
	11月	1・8・15・22		
	12月	6・13		
<b>運動強度</b>		★★★★☆		
アロマを使用し、気持ちのいい空間で簡単な有酸素運動とストレッチを行います♪体の内側からじわじわ汗をかいて背骨や骨盤も調整でき、内臓や自律神経のはたらきも良くしていきます♪				

脂肪燃焼シェイプアップver.2～鈍ったカラダをリセットしよう～				
	日程		曜日	申込開始日
IV期	1月	17・24・31	水曜	12/6(水) 9:00～
	2月	7・14・21・28		
	3月	7・14・28		
<b>運動強度</b>		★★★★☆		
II期目に行った運動に加え、軽いトレーニングを織り交ぜて行います♪お正月で鈍ってしまった体をリセットするチャンス！！楽しく体を動かして脂肪燃焼しませんか！！				

会場	多目的室	講師	熊谷 ゆりあ	受講料	各期10回分 6,000円 (保険料を含む)
定員	35名/期	準備物	室内用運動シューズ・動きやすい服装・タオル・飲み物		
時間	11:00～11:50				

**【注意事項】**

- ◇当施設では、託児は行っていません。お子様連れの受講は、ご遠慮願います。
- ◇定員を超えた場合は、「キャンセル待ち」となりますのでご了承ください。
- ◇電話で仮予約をされた方は、教室初回までに、受講料のお支払いをお願いいたします。

新田東総合運動場(元気フィールド仙台)  
〒983-0039 仙台市新田東4丁目1-1  
TEL. 022-231-1221  
HP : <http://www.spf-sendai.jp/genki/>

