

【金曜日・一般(高校生以上)】

# はじめてのフィットネス

予約  
不要

開催日によって有酸素運動のプログラムが変わります。初めての方でも安心してご参加いただけるよう簡単な内容でしっかり汗をかけるプログラムを提供します。

● 日程

開催日(金曜開催) ※開催プログラムと内容は裏面をご確認ください。						
午前の部				夜間の部		
1月	10	24	31	1月	17	
2月	7	14	21			
3月	7	14				

- 時間 【午前の部】11:10~12:00      ※会場へは**11:00**より入場可能です。  
【夜間の部】19:00~19:50      ※会場へは**18:45**より入場可能です。
- 会場 泉武道館 2階剣道場
- 講師 施設スポーツ指導員 中原
- 参加料 500円/1回  
※体育館入口の券売機にてチケットを購入後、会場へお越しください。
- 準備物 運動着・室内用シューズ・タオル・ドリンク・その他各自必要なもの  
ヨガマット(お持ちでない方は当日貸し出します。)
- その他 **・開催時間前に会場にて他教室を開催しておりますので、終了まで会場には入れません。**  
・記録・広報のため写真撮影をさせていただく場合があります。  
・やむを得ない状況により、急遽中止となる場合がございます。



**仙台市泉総合運動場**

(指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団)

仙台市泉区野村字新桂島前60

TEL : 022-372-1019 FAX : 022-372-0151

泉総合運動場  
Izumi General Athletic Field



様々な情報を更新中!



Instagram

@izumi\_general\_athletic\_field

# はじめてのフィットネス 内容紹介

下記のプログラム名と内容をご確認のうえ、ご参加ください♪

## ★午前の部★ ※当日内容に変更がある場合があります。

開催日	プログラム名	内容
1/10	ベーシックエアロ (エアロビクス)	基本のエアロビクスを行います★ 1つ1つのステップを丁寧に指導します。
1/24	チャレンジエアロ (エアロビクス)	ジャンプ動作を伴う/伴わないステップの2種類を紹介します。 好きなステップを選んで身体を動かしましょう♪
1/31	音楽を楽しもう♪ ダンスフィットネス	主にダンスやエアロビクスの動きをラテン系を中心とした 世界中の音楽に合わせて身体を動かします。
2/7	エンジョイエアロ (エアロビクス)	エアロビクスのステップで動いた後、最後に音楽に合わせて 1曲踊ります！踊る曲は…当日のお楽しみ★
2/14	ファイトエアロ (エアロビクス)	ボクシング等の動きを取り入れたエアロビクスを行います。 ストレスを一緒に発散しましょう★
2/21	チャレンジエアロ (エアロビクス)	ジャンプ動作を伴う/伴わないステップの2種類を紹介します。 好きなステップを選んで身体を動かしましょう♪
3/7	ZUMBA	主にダンスやエアロビクスの動きをラテン系を中心とした 世界中の音楽に合わせて身体を動かします。
3/14	エンジョイエアロ (エアロビクス)	エアロビクスのステップで動いた後、最後に音楽に合わせて 1曲踊ります！踊る曲は…当日のお楽しみ★

## ★夜間の部★ ※当日内容に変更がある場合があります。

開催日	プログラム名	内容
1/17	チャレンジエアロ (エアロビクス)	ジャンプ動作を伴う/伴わないステップの2種類を紹介します。 好きなステップを選んで身体を動かしましょう♪