

【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。

10月	3	10	24	31	1月	9	23	
11月	7	21			2月	6	20	27
12月	12	19			3月	6	13	

● 時 間 11:10~12:00 ※会場へは**11:00**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。



SPF 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♪
※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
10/3	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様々な音楽に合わせて身体を動かします！
10/10	エアロ&ラテンエクササイズ ～アクティブスタイル～	エアロビクスで身体を温めた後、ラテン系を中心とした様々な音楽に合わせて身体を動かします！ZUMBAを軽く体験したい方におすすめです。
10/24	エアロ&ラテンエクササイズ ～ライトスタイル～	エアロビクスで身体を温めた後、ラテン系の音楽に合わせて身体を動かします。激しい動きがなく振り付けも簡単なのでシニア層にもおすすめ。
10/31	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。
11/7	チャレンジエアロ (エアロビクス)	ジャンプ動作を取り入れたエアロビクスを行います。膝に不安な方でも運動できるよう、ジャンプ動作を伴わないステップも紹介します○
11/21	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★
12/12	J-POPIエアロ (エアロビクス)	聞き馴染みのあるヒット曲に合わせて、 楽しく踊って汗を流しましょう♪
12/19	ダンスフィットネス	エアロビクムーブやトレーニング要素を取り入れながら、洋楽やラテンなど多彩な音楽に合わせて、楽しく全身を動かしていきます♪
1/9	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。
1/23	チャレンジエアロ (エアロビクス)	ジャンプ動作を取り入れたエアロビクスを行います。膝に不安な方でも運動できるよう、ジャンプ動作を伴わないステップも紹介します○
2/6	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様々な音楽に合わせて身体を動かします！
2/20	エアロ&ラテンエクササイズ ～アクティブスタイル～	エアロビクスで身体を温めた後、ラテン系を中心とした様々な音楽に合わせて身体を動かします！ZUMBAを軽く体験したい方におすすめです。
2/27	J-POPIエアロ (エアロビクス)	聞き馴染みのあるヒット曲に合わせて、 楽しく踊って汗を流しましょう♪
3/6	ZUMBA GOLD	ラテン音楽のダンスフィットネス「ZUMBA」の 中高年や初心者向けのプログラムです。
3/13	ダンスフィットネス	エアロビクムーブやトレーニング要素を取り入れながら、洋楽やラテンなど多彩な音楽に合わせて、楽しく全身を動かしていきます。