

第3期スポーク短期講座

スケジュール						
講座名	講座のご紹介	講座日程				
JOY サーキットトレーニング <small>【担当講師】SpoRC インストラクター</small> ①月曜日コース：毎週月曜 14:00～15:00 ②日曜日コース：毎週日曜 14:00～15:00	「楽しむ=JOY」をテーマに、何種類もの運動を取り入れ、自分の身体の調子に合わせて負荷を変えながら行えるサーキットトレーニング。筋力UPは、もちろんのこと、心肺機能や持久力を向上させることにより代謝アップ・太りにくい体質改善をめざします。運動が苦手な方や体力に自信のない方でも、楽しく取り組めるプログラムです。	①	11/5(月)	④	11/26(月)	
			②	11/12(月)	⑤	12/3(月)
				11/19(月)		
		③	11/11(日)	④	12/2(日)	
			11/18(日)	⑤	12/9(日)	
			11/25(日)			
キックフィットネス <small>【担当講師】 SpoRC インストラクター</small> 毎週月曜 20:00～21:00	パンチ、キック、ステップを組み合わせて、格闘技要素を取り入れたフィットネスプログラムです。楽しみながら全身のシェイプアップが期待できます。日頃のストレス解消にも最適！！	①	11/5(月)	④	11/26(月)	
		②	11/12(月)	⑤	12/3(月)	
		③	11/19(月)			
ボディメンテナンス <small>【担当講師】小賦和江(健康運動指導士)</small> 毎週水曜 10:00～11:00	コアトレ&ボディリセット、リラクゼーションを行います。筋肉バランスを意識したコアトレーニング、そして週に1度のボディリセットで自分の心と身体に向き合います。最近疲れやすくなった方や、肩こり・腰痛改善にもおすすめです。	①	11/7(水)	④	11/28(水)	
		②	11/14(水)	⑤	12/5(水)	
		③	11/21(水)			
体幹トレーニング <small>【担当講師】SpoRC インストラクター</small> 毎週水曜 14:00～15:00	筋肉を鍛えて、普段からお腹周りの筋肉をしっかり使える様にすることが、お腹痩せのポイントです！体幹を鍛えることで姿勢の改善やスタイルアップにもつながる話題のプログラムです。	①	11/7(水)	④	11/28(水)	
		②	11/14(水)	⑤	12/5(水)	
		③	11/21(水)			
アクアサーキット <small>【担当講師】SpoRC インストラクター</small> 毎週木曜 20:00～21:00	プールで音楽に合わせて、アクアビクスを行います。水の特性を利用し、筋トレやウォーキングを行うことで、より効果的な脂肪燃焼効果が期待できます。膝に不安を抱えている方も安心して行えるプログラムです。	①	11/8(木)	④	11/29(木)	
		②	11/15(木)	⑤	12/6(木)	
		③	11/22(木)			

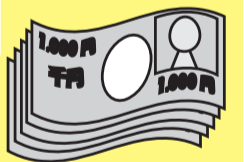
お申込に必要なもの

- ①印鑑
- ②受講費 ¥4,900

受講生募集中

受講料

全5回 ¥4,900(税込)



お申込みについて

- 受講料は申込みと一緒に納付していただきます。開講後の講座変更・受講辞退による返金は致しません。
- お申込みが少ない講座に関しては開講出来ない場合があります。その際は全額返金致します。
- 天災時・台風等により暴風域となり、且つバスが運休した場合は休講となり、後日振替(補講)致します。
- 高校生以下は保護者の同意が必要となります。
- 病気療養中または健康に不安のある方は、かかりつけの医師へご相談の上、お申込みください。
- 受付は先着順で定員に達し次第、締切となります。
- 締切後はキャンセル待ちでご登録いただき欠員が生じた際にご連絡いたします。



スポーク・フィットネスセンター

〒905-0007 沖縄県名護市字屋部 117 番地 ☎0980-52-7739 Fax 0980-52-7757
 【営業時間】月～土 9:00～22:00 / 日・祝日 9:00～21:00

Facebook とホームページは名護市スポーツリハビリテーションセンターで検索

