

【回覧】 ニードスポーツセンター発

8月・9月号

リ・フレッシュエアロビクス

さあ! 夏本番です。一緒にいい汗流しませんか?

エアロビクスは、有酸素運動を楽しくできるように音楽とダンスを取り入れたものです。基本的には数種類の簡単な動きで構成されていますが、しっかり動けばダイエットにも効果的!

Q&A

初めて参加していきなり出来るの?

歩くところから少しずつ基本のステップをやりますので、初めてでも大丈夫です。

音楽についていけるか不安...

音楽に乗れなくてもOK!! 自分自身が楽しめればいいんです。

年齢が気になるんですけど...

ニードスポーツセンターで参加されている方の年齢層は幅広いです。上は60代後半から下は10代後半まで... どなたでも参加OKです♪



講師 (社)日本エアロビク連盟認定
テクニカルアドバイザー
相模由香

フリーインストラクターの相模です♪

みなさんにエアロビクスの楽しさと爽快感を伝えたく、県内13ヶ所の施設でレッスンをしています。ニードスポーツセンターで講師を始めて4年になります。少しでも興味のある方は私と楽しく無理なく気持ち良い汗を流しませんか?♪

利用者様の声

★超気持ちいいです。一緒にアラフォー世代を楽しみましょう

★汗をかいてリフレッシュ♪ついていけなくても楽しんでいます。

★二回目の参加ですけどリズムと動きにまだついていけませんが、汗をかいて楽しい気分になり次回も楽しみです

★町外からですが気軽に楽しく参加しています。

毎週木曜日

9月23日(祝日)は休講

◇10:30~11:20

◇19:30~20:20

1回500円

お得な回数券もあります♪

教室時間割

	月	火	水	木	金	土
10:30~11:20	かんたん ピラティス	サーキット ダイエット	らくらく ヨガ	リフレッシュ エアロビクス	ポティー リラクゼーション	
	みんなで 健康になろう 14:00~16:00			みんなで 健康になろう 14:00~16:00		わくわく♪ ニードキッズ 14:30~15:30
19:30~20:20	サーキット ダイエット	骨盤リセット	らくらく ヨガ	リフレッシュ エアロビクス		

★各教室申し込み不要! 時間に合わせてお越しください

《新企画》

トレーナー岸の相談コーナー

予約制

STEP 1

体の痛み・体の動きに不安がある方
まずはお電話ください

STEP 2

ニードにて気になるところ改善したいところを相談

STEP 3

岸があなたに合った運動・体操をアドバイスします

肩・腰・膝のこと、怪我のこと、トレーニング方法など... 気になることは何でもご相談ください。施設使用料で相談できます。8月23日から予約受付開始します。お気軽にお電話ください。

※岸 邦彦
米国公認アスレティックトレーナー
健康運動指導士

無料体験実施中

まだトレーニングルームを利用したことがない方
これから利用してみようかなと思っている方
迷わず体験してみませんか?
持ち物・室内履き

お知らせ

8月7日(土)市川三郷町
神明の花火大会に伴い
当センターの閉館時間を
午後5時とさせていただきます
(最終受付午後4時)

8月13日(金)14日(土)は休館となります

●開館時間 午前10時
●閉館時間 午後9時30分(最終受付は午後8時30分)
※日曜日休館

区分	使用料		
	町内	町外	町内国保加入者
入場1人1回	400	500	300
定期券(1ヵ月)	4000	5000	3000
回数券	4000	5000	3000

六郷の里・ニードスポーツセンター
西八代郡市川三郷町落居2330番地
TEL (0556-32-5065)