

公益財団法人盛岡市体育協会
盛岡体育館

体育の日

「筋トレ&ボクササイズでシェイプアップ」教室

開催要項

- 趣 旨 ボクササイズの基本動作や全身の筋力トレーニングを用いてのシェイプアップエクササイズ（有酸素運動）教室です
脂肪燃焼やストレス発散を目的として、音楽にあわせて無理なく楽しく身体を動かします。
- 期 日 平成30年10月8日（月・祝）
時間 14:00～15:00
- 会 場 盛岡体育館 3階研修室
- 主 催 (公財)盛岡市体育協会（盛岡体育館指定管理者 <http://www.morioka-taikyo.or.jp>）
- 共 催 盛岡市
- 募集人数 30名（18歳以上）
- 講 師 盛岡市体育協会 飛澤英明（盛岡体育館職員）
日本スポーツ協会 公認スポーツリーダー
赤十字ベーシックライフサポーター
日本SAQ協会 認定レベル1インストラクター
- 参加料 無料
- 申込方法 平成30年9月19日（水）午前9時より電話予約を受け付けます。
キャンセルは10月7日（日）までにご連絡をお願い致します。
- その他 運動のできる服装で、室内シューズ・タオル・飲み物等各自ご用意ください。
医師から運動の制限を受けている方・妊娠されている方は参加できません。

お問い合わせ先
盛岡体育館 担当：飛澤
TEL 019-652-8855
Email moritai-sportsclub@morioka-taikyo.or.jp

個人情報保護について

参加申込に際してご提供いただく個人情報の管理は（公財）盛岡市体育協会が行います。また、情報は参加者の傾向分析、保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（公財）盛岡市体育協会に帰属します。写真は、広報活動等の目的で協会ホームページ上等に掲載することがあります。

全体の流れ

■ウォーミングアップ（約5分）

音楽に合わせてながら、簡単な運動で全身を温めます。
メインのトレーニングで行う種目なども簡単に説明しながら行います。

■トレーニングパート（約25分） ※ヨガマット使用

音楽に合わせてながら、全身の筋力トレーニングを行います。
アイテムは使用しませんので、ご自宅でも簡単に行える内容です。
上半身、下半身、お腹まわりをバランスよくトレーニングしていきます。

■ボクササイズパート（約25分）

音楽に合わせてながら、ボクササイズの基本動作を行います。
ジャブやストレート、ダッキングなど全身を使う動きが多いので、シェイプアップや
ストレス発散に効果的です。

■クールダウン（約5分） ※ヨガマット使用

リラックスしながら全身のストレッチを行います。
たくさん動いた後はしっかりストレッチまで行って終わりましょう。

※休憩は適宜とっていきますが、ご自身のタイミングで無理せず休憩しても大丈夫です。

音楽に合わせてながら、楽しく身体を動かして、シェイプアップ、ストレス発散しましょう！
皆様のご参加を心よりお待ちしております（^__^）♪