

令和7年度健康づくり教室（上ノ国町教育委員会主催）

「SPOCEN FITNESS」

ー スポセンフィットネス ー

場所 | 上ノ国町スポーツセンター | 定員 | 30名 | 募集 | 4月25日（金）まで

対象 | 高校生以上 | 参加料 | 1,200円（保険料） ※定員になり次第募集を終了します。



全8回を8ヵ月でメリせず、「理想のカラダ」を目指します。

TRAINING 3 PROGRAMS

トレーニング スリープログラムズ



01 シェイプアッププログラム

エアロビ、サーキットトレーニング、ウォーキング



02 ボディケアプログラム

ジャイロキネシス、アクアビクス

03 筋トレ飯！プログラム

食事指導

INBODY（体成分分析装置）でトレーニング前の体の状態や変化を把握し、その経過を踏まえてアドバイスします!!

INSTRUCTOR インストラクター

全8回で指導します！

リョウタ エビスワ
RYOTA EBISAWA



函館市を拠点に活躍するフィットネスインストラクター。エアロビクスインストラクターの他、調理師・栄養士の資格を持ち、食事指導のアドバイスもしていただきます。

第2・3回で指導します！

カスミ オカザキ
KASUMI OKAZAKI



函館市を拠点に活躍するインストラクター。R dance company チーフインストラクター、北海道ダンスプロジェクトA会員、ジャイロキネシス® トレーナー等の資格を持つ。



第1回 5月14日（水）
19:00～20:30

正しいプロテイン&
食事の取り方（食事指導）

第2回 6月4日（水）
19:00～20:30

肩コリ・腰痛解消！
GYROKINESIS®

第3回 7月2日（水）
19:00～20:30

可動域を広げる！
GYROKINESIS®

第4回 8月6日（水）
19:00～20:30

関節に優しい
アクアビクス!!
※河北地区町民プールで行います。

第5回 9月3日（水）
19:00～20:30

理想の体に近づく
サーキットトレーニング

第6回 10月1日（水）
19:00～20:30

楽しく整える
貯筋!?!のスズメ

第7回 11月5日（水）
19:00～20:30

無理せずやせる！
エアロビクス

第8回 12月3日（水）
19:00～20:30

脂肪を燃やせ！
正しいウォーキング

参加者募集

GYROKINESIS® は GYROTONIC®SalesCorp の登録商標であり、許可を得て使用しています。



■申込方法

二次元コードでの申込み、もしくは申し込み用紙を教育委員会にご提出ください。※電話・FAXでの申し込みは受け付けません。

■提出先・問合せ先

上ノ国町教育委員会事務局 社会教育グループ TEL0139-55-2230

■注意事項

- ①妊娠・病気・ケガ等により医師から運動を制限されている方はお申込みできません。
- ②ご自身の健康状態について、自己責任において十分に確認した上でお申込みください。