

令和6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 | 7月25日（木）まで

対象 | 高校生以上

参加料 | 無料!!

※定員になり次第募集を終了します。

全8回を8ヵ月でムリせず、「理想のカラダ」を目指します。

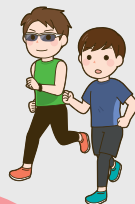
## TRAINING 3 PROGRAMS

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

エアロビクス等



### 02 ボディ メイク プログラム

マシン  
エクササイズ等

### 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させていただきます。

第2・4回で指導します!

エリナ ドイ  
ERINA DOI



函館市を拠点に活躍するパーソナルトレーナー。ダイエットやきめ細かい指導の他、部位毎のトレーニングも好評です。



第1回 8月7日（水）  
19:00～20:30

無理せずやせる!  
エアロビクス

第2回 9月4日（水）  
19:00～20:30

たるみを取る!  
マシンエクササイズ

第3回 10月9日（水）  
19:00～20:30

脂肪を燃やせ!  
正しいウォーキング

第4回 11月6日（水）  
19:00～20:30

肩コリ・腰痛解消!  
マシンエクササイズ

第5回 12月4日（水）  
19:00～20:30

正しいプロテイン&炭水化物の取り方（食事指導）

第6回 1月15日（水）  
19:00～20:30

部位別  
マシントレーニング①

第7回 2月5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8回 3月5日（水）  
19:00～20:30

部位別  
マシントレーニング②

※都合により、内容を変更することがございます。

## 参加者募集

### ■申込方法

QR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。

