



第2弾

ビューティー&健康講座

2014

1. 活動の目的

定期講座になかなか参加できない方、また土日など休日に参加したい方の為に、『ビューティー&健康講座』を企画いたしました。

月に一度、いろいろなフィットネス種目や講座を受講できます。希望があれば、定期での講座開設も計画します。

また、会員でない方でも参加可能です。ご家族やお友達と一緒に、参加してください。

2. 活動の期日及び内容等

期 間 平成 25 年 6 月～平成 26 年 3 月 決まった講座

10 月 19 日(日) 13:00～18:00 予定

超音波画像測定(腹部・大腿部)・・・筋肉厚・脂肪厚測定

11 月 2 日(日) 16:30～17:30

太極舞

詳しくは、裏面の案内をご覧ください。

会 場 東出雲体育館

参加対象 会員及び地域住民 (高校生以上、小・中学生は要相談)

服 装 運動のできる服装 (実技の場合)

持 ち 物 上靴・飲み物・タオル (実技の場合)

3. 参加申込について

SPORTIVO ひがしいずも事務局に連絡ください。

参加料は、当日受付にてお支払いください。

一回参加につき 会員500円

会員外1,000円 (保険加入ご希望の方一般1,850円3月まで適応)

超音波画像測定は、上記と違います。裏面の案内で確認ください。

当日でも受け付けますが、用具・データの準備等がありますので、事前にわかる方はお早めにお申し込みください。

4. 問い合わせ先

NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局 (東出雲体育館内)

TEL 52-6722 FAX 52-6821

ビューティー&健康講座

超音波画像測定（胸部・大腿部）・・・筋肉厚、脂肪圧測定

毎年測定している方は、運動やトレーニング効果を実感しています。

初めての方は、自分の身体を知って、明日からの運動&トレーニングを効率よくしましょう。

意外と隠れマッチョさんが多いのにびっくり！

脂肪さえ落とせば、まだまだイケてる！…って事に。(^ o ^)

10月19日(日) 13:00 ~ 18:00

予約された方を優先して行います。

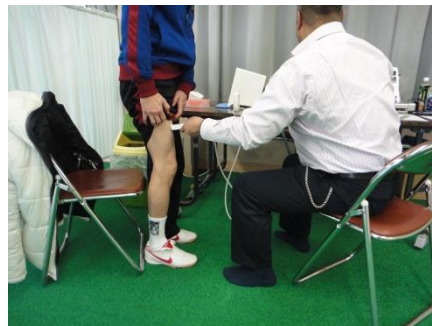
スポレク広場&スポーツ交流大会と同時開催です。

講師：田中 寿志 先生

参加料：スクール会員 200円

チーム会員 300円

会員外 500円



太極舞

太極拳や中国武術、民族舞踊の要素を取り入れ趣に溢れた曲に合わせて行う、誰もが楽しめるフィットネスエクササイズです。

ローインパクトの心肺トレーニングが中心ですが、低～中度の筋力トレーニングの要素も入っているので、あらゆる筋肉を鍛えることができます。

11月2日(日) 16:30 ~ 17:30

講師：習田 晶子 先生

参加料：500円(会員外1,000円)



《申込先》 NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局

TEL 0852-52-6722 FAX 0852-52-6821