

令和2年度版

# 参加者募集中!

## ワンコイン スポーツ教室

申込  
不要



1回500円で受講できる教室です。お好きな教室に気軽に参加できます。  
各教室の初回のみ健康ポイント贈呈!(対象:角田市民20歳以上の方)

健康  
ポイント  
対象事業

※健康ポイント引換券のお渡しは各種教室の初回のみ。

### ヨガ教室(昼・夜)

- 期間/①第1・第3火曜日  
②第2・第4水曜日
- 時間/① 9:15~10:15  
②19:00~20:00



- 場所/11月 総合体育館 武道場  
12月~3月 スポーツ交流館 和室

- 講師/(株)フクシ・エンタープライズ
- 対象/18歳以上
- 定員/20名程度



☆心と体が安らぐ機能改善ストレッチを行います。体ほぐしの動作をすることにより、姿勢改善も期待できます。

### ボクシングエクササイズ(昼・夜)

- 期間/①第1・第3金曜日  
②第2・第4金曜日
- 時間/①10:00~11:00  
②19:00~20:00



- 場所/総合体育館 武道場
- 講師/(株)フクシ・エンタープライズ
- 対象/18歳以上
- 定員/20名程度



☆アップテンポな音楽に合わせてパンチ・キック等の動作を組み合わせた有酸素運動です。

### 脂肪燃焼トレーニング

- 期間/第1・第3木曜日
- 時間/14:30~15:30
- 場所/11月~3月 総合体育館 アリーナ
- 講師/(株)フクシ・エンタープライズ
- 対象/18歳以上
- 定員/20名程度



☆様々な運動を組合せ、効率よく体脂肪を燃焼させるプログラム。

### ズンバ ZUMBA®

- 期間/第2・第4木曜日
- 時間/19:00~20:00
- 場所/11月~3月 総合体育館 アリーナ
- 講師/(株)フクシ・エンタープライズ
- 対象/18歳以上
- 定員/20名程度



☆ラテン系のリズムに合わせて楽しく踊ってシェイプアップできるダンスエクササイズです。

### 筋膜リリース教室

- 期間/第2・第4木曜日
- 時間/14:30~15:30
- 場所/11月 総合体育館 アリーナ  
12月~3月 スポーツ交流館 多目的ホール
- 講師/(株)フクシ・エンタープライズ
- 対象/18歳以上
- 定員/20名程度



☆筋膜ローラーを使用し肩こり、腰痛改善、ダイエット効果あり。運動強度も低いので気軽にご参加いただけます。

**男性限定ヨガ教室は11月より男女ともご参加いただけます。**

要申込

※詳細は裏面をご参照ください。

### インストラクターによるフリーレッスン

- 期間/第1・第3水曜日
- 時間/19:00~21:00
- 場所/総合体育館 トレーニング室
- インストラクター/(株)フクシ・エンタープライズ
- 対象/高校生以上
- 料金/トレーニング室使用料のみ



- 角田市内:200円 65才以上100円
- 角田市外:300円 // 150円

☆インストラクターがトレーニング器具の効果的な使い方や相談など個別相談に応じます。お気軽にお声がけください。

※内容が変更になる場合があります。

※各教室には、上履き、飲み物、汗ふきタオル、床に敷くヨガマット又はバスタオルをお持ちください。  
脂肪燃焼トレーニングでは、ウォーキングを行う場合がありますので屋外シューズを履いてお越しください。  
また、施設利用の確認票の記入等がございますので、開始10分前にご来館いただきますようお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で、開催日程が変更となる場合があります。受講前にお電話をいただくか、HPにて日程を確認の上ご参加ください。

お申し込み・お問い合わせ

かくだスポーツビレッジ  
(Kスポ)公式HPはこちら→  
【<http://www.kspo.gr.jp/>】



かくだスポーツビレッジ内 角田市総合体育館  
TEL.0224-63-3771 FAX.0224-63-3465  
〒981-1504 宮城県角田市枝野字青木155-31

# ワンコインスポーツ教室 日程表(11・12月)

11月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	休館日	ヨガ夜	筋膜	ボクサ夜		
			ZUMBA®			

12月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	ヨガ昼	フリー	燃焼トレ	ボクサ昼		
7	8	9	10	11	12	13
		ヨガ夜	筋膜	ボクサ夜		
			ZUMBA®			
14	15	16	17	18	19	20
	ヨガ昼	フリー	燃焼トレ	ボクサ昼		
		ヨガ夜	ZUMBA®	ボクサ夜		
21	22	23	24	25	26	27
	休館日		筋膜			
28	29	30	31			
	休館日					

## ヨガ昼

ヨガ教室

9時15分～10時15分 第1・3火曜日

11月 総合体育館 武道場

※ 12月 スポーツ交流館 和室

## ヨガ夜

ヨガ教室

19時～20時 第2・4水曜日

11月 総合体育館 武道場

※ 12月 スポーツ交流館 和室

## 筋膜

筋膜リリース教室

14時30分～15時30分 第2・4木曜日

11月 総合体育館 アリーナ

※ 12月 スポーツ交流館 多目的ホール

## ボクサ昼

ボクシングエクササイズ

10時～11時 第1・3金曜日

総合体育館 武道場

## ボクサ夜

ボクシングエクササイズ

19時～20時 第2・4金曜日

総合体育館 武道場

## ZUMBA®

ZUMBA®

19時～20時 第2・4木曜日

総合体育館 アリーナ

## 燃焼トレ

脂肪燃焼トレーニング

14時30分～15時30分 第1・3木曜日

総合体育館 アリーナ

## フリー

トレーニング教室(フリーレッスン)

19時～21時 第1・3水曜日

総合体育館 トレーニング室

◎トレーニング室 事前予約制

※12月より会場が変更になる教室  
がございますので、ご注意ください。

## インストラクターによるフリーレッスンについて

上記の日程で、トレーニング室にインストラクターが在中しています!器具の使用法、効果的なトレーニング方法などをわかりやすく指導します。指導を受けたい方は、インストラクターが在中している日時でトレーニング室利用予約をしてください。希望日の1週間前からお電話または窓口にてご予約を受け付けます。料金はトレーニング室の使用料金のみです。

## 《 防寒対策のお願い 》

肌寒くなって参りました。体調管理の一貫として、各自防寒対策をお願い致します。当教室内でも防寒対策を実施し、皆様が少しでも快適に教室にご参加いただけるように配慮して参ります。皆様、ご協力お願い致します。



ボクシングエクササイズの様子

## 《 年代別で人気の教室をご紹介!! 》

### ◆18～40代に人気♪

第1位 ZUMBA 第2位 ヨガ 第3位 ボクシングエクササイズ

### ◆50代以上に人気♪

第1位 筋膜リリース 第2位(同率) 脂肪燃焼トレーニング、ZUMBA

## 感染症拡大防止対策について

皆様に安心してご参加いただけますよう各教室、感染対策を行い開催いたします。毎回、各教室受講前に健康チェックをさせて頂いております。ご協力をお願い致します。

また、感染症拡大防止ため開催の中止または内容・会場等が変更になる場合があります。受講前にお電話をいただくか、下記HPより日程をご確認の上ご参加ください。

お問合せ先

かくだスポーツビレッジ内 角田市総合体育館

(TEL) 0224-63-3771

(FAX) 0224-63-3465 / 〒981-1504

かくだスポーツビレッジ

(Kスポ)公式HPはこちら→

【<http://www.kspo.gr.jp/>】

角田市枝野字青木155-31

