

令和3年
1・2月号

ワンコインスポーツ教室

HAPPY NEW
YEAR!!!



健康
ポイント
対象事業

各種教室初回のみ、スマか健康ポイント引換券
(角田市民20歳以上の方)贈呈!

申込不要



年末年始にごちそうを食べ過ぎてしまった方!500円で参加
できるワンコインスポーツ教室で正月太りを楽しく解消しませんか?
各教室の内容はKスポ HP をご覧ください。皆様のご参加お待ちしております!

※各教室には、運動靴、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ございますので屋外シューズを履いてお越しください。



筋膜リリース教室の様子



お知らせ

グループ(2~3名)での
参加 OK!!

※メニューは同じになります。

事前
予約制

参加者募集中!!

インストラクターによる トレーニング個人レッスン

それぞれの目的に合わせたメニューをご提案!!
効果的にトレーニングを行い、目標達成を目指しましょう!!

【 下記の日程水曜日開催 】

2021年1月6日、13日、20日

Kスポ 2月3日、17日

19:00~21:00でご希望の時間(1時間)

各日程 限定1名(先着順)

超格安!!

受講したい方は希望日の1週間前までに下記にお問合せ下さい。
料金はトレーニング室利用料金+個人レッスン料500円です。

※トレーニングメニュー作成のため期日を過ぎての申込は受け付けません。

※感染拡大防止対策を講じた上で実施しております。

個人レッスンを実施していない
時間帯はフリーレッスン
(トレーニング室利用料金のみ)
を行いますので、お気軽に
インストラクターへお声がけ
ください😊

インストラクター
(株)フクシ・エンタープライズ

会場
総合体育館 トレーニング室

対象
高校生以上



【お問い合わせ先】

角田市総合体育館

☎0224-63-3771

予約受付時間

平日 9:00~17:00

あけましておめでとうございます!

今年もよろしくお願ひいたします!!

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/>】



ワンコインスポーツ教室 1・2月の日程表

通常日程の他に日程を追加して教室を開催します!
**会場・日時に変更がありますので
必ず日程表をご確認の上、ご参加ください!**

ヨガ昼 ヨガ教室(昼)
9時15分～10時15分
スポーツ交流館 和室
★1月12日(火)/2月9日(火)
総合体育館 武道場で開催!

ヨガ夜 ヨガ教室(夜)
19時～20時
スポーツ交流館 和室
★1月6日(水)/2月3日(水)
2月17日(水)開催!

筋膜 筋膜リリース教室
14時30分～15時30分
1月 スポーツ交流館 多目的ホール
2月 総合体育館 武道場
★1月18日(月)、25日(月)14:30～
2月3日(水)、17日(水)13:30～開催!

ZUMBA® ZUMBA®
19時～20時
総合体育館 アリーナ
★1・2月は毎週開催!※祝日除く

ボクサ昼 ボクシングエクササイズ
10時～11時
総合体育官 武道場

ボクサ夜 ボクシングエクササイズ
19時～20時
総合体育館 武道場
★1月15日(金)/2月5日(金)
日程追加!

燃焼トレ 脂肪燃焼トレーニング
14時30分～15時30分
総合体育館 アリーナ
★1月13日(水)、27日(水)
13:30～開催!

燃&筋 脂肪燃焼トレーニング&筋膜リリース教室
19時～20時
総合体育館 武道場
★2つの教室をワンコインで
体験できるお得な教室!

トレーニング トレーニング教室
(フリーレッスン・個人レッスン)
19時～21時
総合体育館 トレーニング室
★同日同時刻に60分間の個人レッスン
開催!(事前予約制)

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

2月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2 ヨガ昼	3 トレーニング ヨガ夜 筋膜	4 燃焼トレ ZUMBA®	5 ボクサ夜	6	7
8	9 ヨガ昼	10 燃&筋	11 祝日	12 ボクサ夜	13	14
15	16 ヨガ昼	17 トレーニング ヨガ夜 筋膜	18 燃焼トレ ZUMBA®	19 ボクサ夜	20	21
22	23 祝日	24 休館日	25 筋膜 ZUMBA®	26 ボクサ夜	27	

新型コロナウイルス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ので、開始10分前にご来館ください。ご協力をお願いいたします。

また、感染症拡大防止のため開催の中止または内容・会場等が変更となる場合がございます。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

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/>】



(FAX) 0224-63-3465 / 〒981-1504

角田市枝野字青木155-31

