

平成29年度

# 4月から健康体操がさらに充実!

5種類の健康体操が、1回75分間で、週10回楽しめる!!

参加料:300円  
(共通回数券が利用できます)

対象:16歳以上の方

受付:2階事務室

時間/曜日	月	火	水	木	金
9時15分~ 10時30分	スマイル トレーニング	イージー トレーニング ~ポールでストレッチ~		イージー トレーニング	フィットネス ヨガ体操
10時45分~ 12時00分	フィットネス ヨガ体操	シェイプアップ エアロ		シェイプアップ エアロ	スマイル トレーニング
14時00分~ 15時15分		すっきりすこやか 体操		スマイル トレーニング	

※開始時間を過ぎてからのご参加、お子様連れのご参加はご遠慮願います。



★ シェイプアップエアロ (初級) (SA)

初心者・初級者向けのエアロビクスエクササイズを行います。



★ スマイルトレーニング (ST)

各種のトレーニング・ストレッチング・ウォーキング等で健康体力づくりを行います。



★ イージートレーニング (ET)

主にトレーニングの初心者や中高年を対象に、火曜日はストレッチポールを使用した運動を、木曜日はソフトエアロなど軽めの運動を行います。

★ フィットネスヨガ体操 (FY)

呼吸法とともに、ゆっくりと体をほぐしながら、ポーズをとり、無理なく柔軟性や筋力を養うヨガ体操を行います。



★ すっきりすこやか体操 (SST)

主に高齢者を対象に、ウォーキング、ストレッチ、軽い筋トレ等、緩やかな体操を行います。



〈問い合わせ先〉 島津アリーナ京都 (京都府立体育館)

〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町 TEL 075-462-9191

共通回数券(11枚綴りで3,000円):ご購入は2階事務室までお越しください。