

- 横手市と民間ジムとのコラボ企画! -

ワンコインで楽しく 元気アップ教室!

500円

※1回あたり

さわやかな秋、からだを動かしませんか♪



初心者歓迎

体力に自信がなくても大丈夫。初めての方こそウエルカム♪

気軽に参加

希望の教室を自由にチョイス。1回だけの参加もOK!

10月から開催

500円/回で参加できます。(18歳以上の横手市民限定)

詳しくは、裏面をご覧ください!

主催：横手市

共催：セントラルスポーツクラブ横手 スパ&フィットネスクラブクオード カーブスよねや横手
ハッピータウン TAKAフィジカルステーション ロコモK.O横手スーパーモールラッキー
店 エニタイムフィットネス横手町店 フィットネスジムFIT365横手 ※順不同

日程・申込み先

1	楽しく動いて筋肉を貯めよう！ やさしいエアロと貯筋運動	10 / 19 (月) 9:30～10:30	LINEで申込み※友達追加が必要  ID@215lrgir
	動いて学んで腰痛を予防！ やさしいエアロと腰痛教室	11 / 2 (月) 9:30～10:30	
	講師：ロコモK.O	会場：ラッキー 定員 各15名	
2	簡単な筋トレと筋膜リリース ポールエクササイズで姿勢改善	10 / 21 (水) 14:00～15:00	電話で申込み 0182-32-7880 火～金 11:00～20:30 土 10:00～19:00 日 10:00～16:00
	ホットヨガで温活！ ホットヨガ	10 / 30 (金) 14:00～15:00	
	講師：セントラルスポーツクラブ	会場：セントラル 定員 各20名	
3	初めてでも気軽に体力づくり 簡単ストレッチ&健康筋トレ	10 / 7 (水) 10:00～11:00	ネットで申込み 10月7日 11月4日 
	お腹スッキリ、腰も軽やかに 簡単ストレッチ& 腹筋運動	11 / 4 (水) 10:00～11:00	
	講師：スパ&フィットネス クオード	会場：Ao-na 定員 各20名	
4	冷えやむくみを整える女性のストレッチ 女性の為のストレッチ講座	※女性限定 10 / 16 (金) 19:00～20:00	ネットで申込み 
	女性向け呼吸×体幹トレーニング 姿勢から始める身体づくり	※女性限定 10 / 23 (金) 19:00～20:00	
	講師：TAKAフィジカルステーション	会場：Ao-na 定員 各20名	
5	筋トレマシン体験とストレッチ 女性だけの30分フィットネス	※女性限定 10 / 10 (土) 15:00～16:00	電話で申込み 0182-38-8639 10:00～17:30
	講師：カーブス横手	会場：カーブス 定員 12名	
6	全身スッキリ！ かんたん健康運動教室	10 / 13 (火) 10:00～11:00	ネットで申込み  または、メールで申込み fit365.yokote@gmail.com
	いつまでも歩ける身体へ！ 足腰&バランス教室	10 / 14 (水) 14:00～15:00	
	講師：FIT 365横手	会場：Ao-na 定員 各20名	
会場	Ao-na	： Ao-na (あおーな) スタジオ「NEMATTE かま蔵」	(横手市駅前町2-12)
	セントラル	： セントラルスポーツクラブ横手	(横手市駅前町7-12)
	カーブス	： カーブス よねや横手ハッピータウン	(横手市条里3丁目2-7)
	ラッキー	： ロコモK.O 横手スーパーモールラッキー店	(横手市十文字町仁井田東22-1)

申込み方法

- ・申込み先の二次元コードを読み取るか電話でお申込みください。(申込み期限は、開催日の2日前)
- ・申込みの際は、①氏名 ②年齢 ③性別 ④お住まいの地域 をお伝えください。

当日は、「現金500円」「室内用の運動靴」「飲み物」「タオル」をご持参ください。