

リニューアル!!

平成29年度 ボディメイク・筋力アップ教室

トレーニング・マシンを使ったサーキット・トレーニングなどのプログラムで、理想のボディに変身しましょう。

(期待できる効果)

- ・ 二の腕や脚の引き締め ・ 綺麗なヒップやお腹のライン
- ・ 胸、背中、太ももの筋力アップ

トレーニングの経験がなくても、心配は要りません。トレーニングの基礎から指導いたします。

- 対象 15歳以上(ただし中学生は不可)
- 定員 各曜日15名

初心者でも、安心して
参加できます!!



- 開催日時 (第3期教室)

① 水曜日コース 19:00~20:30(全12回)

1月	10日	17日	24日	31日
2月	7日	14日	21日	28日
3月	7日	14日	※19日(月)	28日

※3月21日(水)は祝日のため営業時間が17時で終了します。
そのため19日(月)に教室を開催します。

② 金曜日コース 19:00~20:30(全12回)

1月	12日	19日	26日		
2月	2日	9日	16日	23日	
3月	2日	9日	16日	23日	30日

※ 月に2回を上限として、他の曜日に振替参加ができます!!

- 応募方法

電話または来館にてお申込みください。(先着順)

- 応募期間 平成29年12月11日(月)~12月28日(木)

- 参加料 18,000円(全12回分)

① 教室のみ 18,000円

② 教室 + 個人利用 23,000円

(教室参加料18,000円 + 教室専用回数券10回分5,000円)

※教室専用回数券は、ご利用時間に制限があります。

● 参加方法

① 教室のみ

水曜日または金曜日の教室をお選びいただき参加できます。また月に2回を上限として、他の曜日に振替参加ができます。

② 教室 + 個人利用

※ 週1回の教室参加と当該教室参加期間中、教室専用回数券を使用して、平日夜間にトレーニングルームを利用することができます。

【専用回数券の利用方法】

- 専用回数券の有効期間は、教室初日の翌日から教室の最終日がある週の土曜日までです。
- 専用回数券を利用できる時間帯は、月曜日から土曜日までの18:00～20:45になります。ただし国民の祝日で夜間営業を行わない日は、専用回数券での利用はできません。
- 専用回数券は、教室参加者本人のみ使用することができます。(教室参加証で、本人確認をさせていただきます。)

● 教室の主な実施内容

第1回目	形態測定、マシントレーニング導入、ストレッチング指導
第2回目	筋力測定、マシントレーニング導入、ストレッチング指導
第3～6回目	マシントレーニング負荷設定、ストレッチング指導
第7～10回目	マシントレーニング、個人メニュー追加、ストレッチング指導
第11回	筋力測定、マシントレーニング、個人メニュー追加、ストレッチング指導
第12回	形態測定、マシントレーニング、個人メニュー追加、ストレッチング指導

申込・問合せ先

横浜市スポーツ医科学センター
〒222-0036
横浜市港北区小机町 3302-5
日産スタジアム内
TEL 045(477)5050
FAX 045(477)5052

- 受付時間 9:00～20:00
(日曜日・祝日は16:00まで)
- 休館日(施設点検日)
1月16日(火)・23日(火)
2月20日(火)・27日(火)
3月20日(火)・27日(火)
- ホームページ <http://www.yspc-ysmc.jp/>