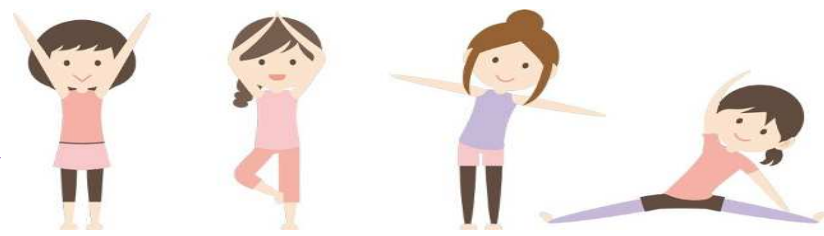


コムスポようかいち

令和3年第2期フィットネス教室

参加者募集中



年齢とともに体力が落ちていきます。

自分に合った運動を選び、楽しみながら健康な体を作りませんか？

フィットネスの魅力

- ・体脂肪を減らす
 - ・心肺機能を高める
 - ・筋力を高める
 - ・持久力を高める
 - ・柔軟性を高める
 - ・免疫力、治癒力、調整力を高める
 - ・細菌や環境ストレスに対する抵抗力を養う
- … 体力を高め、健康な体を作る目的で行われる運動です …

十字法太極拳

※健康・体力増進などの七つの効用

日時：毎週金曜日 9時20分～10時50分
 場所：布引体育館 フィットネスルーム
 指導者：佐伯克美（4代目総師範）・古川生子
 会費：1回600円 ・コムスポ会員1回300円

初心者 大歓迎
 男性も参加されています。
 肩こり、腰痛、ストレス解消、集中力アップにぜひ。
 ご参加お待ちしております。



エアロビクス

※ダンスをしながらエクササイズ・有酸素運動です。

日時：毎週土曜日 9時30分～10時30分
 場所：布引体育館 フィットネスルーム
 指導者：太田 歩
 会費：1回600円 ・コムスポ会員1回300円

初心者 大歓迎
 心肺機能向上に効果が期待できます。
 一度体験したいとおもっている方
 お待ちしております。



誰でもできる筋力UP体操（第2期）

※筋力、柔軟性をストレッチ・・・
 腰痛予防や筋力アップに、誰にでもできる無理のない運動です。

日時：木曜日 9時30分～10時30分
 8/5、12 ・9/9、16
 ・10/7、21、28 ・11/11、18、25
 場所：布引体育館 フィットネスルーム
 指導者：伴 綾子
 会費：2期10回6,500
 ・コムスポ会員5,000円



十字法太極拳、エアロビクスを体験希望（初心者）の方

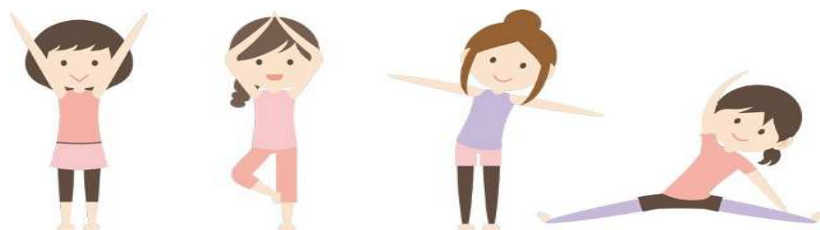
8月・・・無料体験教室を開催します・・・

十字法太極拳、(8/ 6・13・20・27) 9時20分～
 エアロビクス、(8/ 7・21・28) 9時30分～

- ※ 開始時間までに、フィットネスルーム(2階)にお入りください。
- ※ 運動のできる服装でお越しください。

裏面もご覧ください。

参加者募集中



いきいき健康体操 (第2期)

※今よりも10歳若い身体づくりを目指して

日時：火曜日 13時30分～14時30分
8/3、17、24 ・9/7、14
・10/5、12、26 ・11/9、16

場所：布引体育館 武道場

指導者：坂梨 裕美

会費：2期10回6,500円
・コミスポ会員5,000円



リラクゼーションヨガ (第2期)

※姿勢改善、ダイエットにも

日時：火曜日 20時00分～21時00分
8/3、17、24 ・9/7、14
・10/5、12、26 ・11/9、16

場所：布引体育館 フィットネスルーム

指導者：小林 勤

会費：2期10回6,500円
・コミスポ会員5,000円



ハワイアンフラ (第2期)

※簡単なステップから、体力にあわせて

日時：月曜日 13時15分～14時45分
8/2、9、23 ・9/13、27
・10/4、18、25 ・11/8、22

場所：布引体育館 フィットネスルーム

指導者：北川 久美子

会費：2期10回7,500円
・コミスポ会員6,000円



パワーヨガ (第2期)

※姿勢改善、ダイエットにも。

日時：金曜日 20時00分～21時00分
8/6、13、20 ・9/10、17
・10/8、15、29 ・11/12、19

場所：布引体育館 フィットネスルーム

指導者：小林 勤

会費：2期10回6,500円
・コミスポ会員5,000円



会費は、事務局にお支払い下さい。

裏面もご覧ください

コミスポようかい事務局

〒527-0071 東近江市今堀町 581-11

布引体育館 事務室内

TEL.FAX ・050-5802-8086

(月・火・木・金 13:30～17:00)