



# Making Woman Body

-女性のみなさまココロとカラダのリフレッシュしませんか-

4月中  
無料体験実施

選べる！ワンコインプログラム

## 4月よりSTART

### ① やさしい燃焼エアロ



音楽に合わせてエクササイズを行うことで  
ストレス発散！楽しいひと時を過ごしま  
しょう。

曜日：第2・第4木曜日

時間：19：30-20：30

準備するもの：タオル・飲み物・中履き  
運動できる服装

講師

村山 みちる 先生

### ② フラダンス

本場ハワイ直伝のフラダンスを基礎  
から学ぶことができます。楽しく体幹  
を鍛えましょう。



曜日：第4火曜日

時間：19：30-20：30

準備するもの：タオル・飲み物  
・運動できる服装

講師

西條 奈緒美 先生

会場：登米総合体育館  
トレーニングルームなど

### ③ ひめトレ

ゆるーくて簡単なエクササイズで骨盤  
底筋群を鍛え、美しい姿勢づくり、肩こり、  
腰痛予防を行います。登米市初上陸の  
ひめトレポールを使用して楽しく Let' s  
ひめトレ！

〈ひめトレポール〉



曜日：第1・第3木曜日

時間：19：30-20：30

準備するもの：タオル・飲み物  
運動できる服装

講師

高橋 郁江

### ④ 夜ヨガ(予定)



ゆったりとした呼吸でリフレッシュを！  
ココロとカラダと向き合う時間を作りま  
せんか？

曜日：第3火曜日

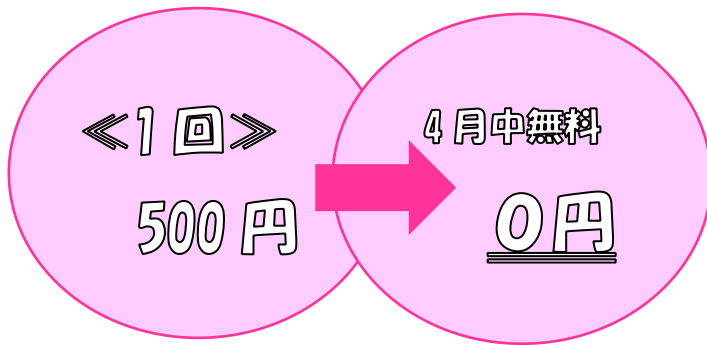
時間：19：30-20：30

講師

未 定

女性の方を対象とした選べる！ワンコインプログラム『MakingWomanBody』が、4月よりスタートいたします！

スタートの4月は、なんと無料で『MWB』プログラムを受講していただくことができます。ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、奮ってご参集くださいますようお願い申し上げます。皆様のご参加をお待ちしております。



ぜひ、この機会にお試し  
ください！

### <<MWB 4月予定表>>

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 やさしい エアロビ	13	14	15
16	17	18	19 ひめトレ	20	21	22
23	24 フラダンス	25	26 やさしい エアロビ	27	28	29
30	31					

※5月以降につきましては教室参加1回につき 500円となります。

#### - ワンコインプログラム参加までの流れ -

- ① とよまスポーツクラブ蔵っでの会員手続きを行ってください。(年会費:3,000円)
- ② 回数券(8枚)の購入をお願い致します。  
※購入した回数券はプログラムごとに必要となります。
- ③ 参加したいプログラムへ参加！！

※詳しい詳細につきましては、下記までお問合せください。



特定非営利活動法人とよまスポーツクラブ蔵っこ

〒987-0702 登米市登米町寺池目子待井 10 TEL 0220-53-1155

