

# ASCOM(愛知製鋼体育館) 教室のご案内

H29-04-21作成

教室名	内 容	曜日	場 所	時 間	料 金
エアロビクス	脂肪を燃やし、減量をしたい方には効果大！ 楽しく踊って体脂肪を燃やしましょう！ * 開始30分前から20分間ストレッチを行います。	火・木	2F 卓球場	10:30~11:30 19:00~20:00	社員・家族・OB 410円 一 般 520円
ファイティング エアロ	パンチやキックを取り入れた格闘技系の ファイティングエアロ！ エアロビベースでとても楽しいですよ！	金	B1F 剣道場	10:30~11:30	一 般 520円
なかよしエアロ	音楽に合わせて、みんなで楽しく身体を動かしましょう！	水	B1F 剣道場	12:00~13:00	
シェイプアップ エアロビクス	脂肪を燃やし減量したい方には効果大！ 楽しく踊って体脂肪を燃やしましょう！！ * 初心者大歓迎。筋トレやボクシングフォームの エクササイズ、ヨガなど変化に富んだエアロです。	水	B1F 剣道場	13:30~14:30	社員・家族・OB 210円 一 般 310円
柔術	愛好家が増えてきています。 女性の方も大歓迎です！	火	B1F 柔道場	19:00~21:00	3ヵ月 10800円
腰痛対策 ストレッチ	疲れた体を伸ばしてリフレッシュ！ 『軽くなる感覚』を実感してください。	水・金	2F トレーニングルーム	10:00~11:30	1回310円
空手	虎風館東空手道で 知・徳・体 を育成します。 4才以上OK！	木	B1F 柔道場	子供18:15~19:45 大人19:45~21:00	1ヶ月 3500円
歌謡舞踊	古くから親しまれてきた曲や現在の歌謡曲に 古典を基本とした振りを付け踊ります。	水 第1・3土	2F 和室	13:30~16:00	1ヶ月 3500円
健康ヨガ (女性限定)	ヨガ健康促進協会主幹 赤塚和弘先生の 指導による教室です。	土	2F 和室	19:00~21:00	1ヶ月 4000円
ヨガ	自分が持っている自然治癒力を目覚めさせ、 心と身体を健康に保ちましょう！！	金	2F 和室	9:30~10:30	1ヶ月500円×回数 1回600円
20分ストレッチ	体を伸ばして気持ちのいいスタートを！	火・木	2F トレーニングルーム	10:00~10:20 18:30~18:50	一般のみ 1回200円
アスカム ウォーキング	アスカムから熱田神宮までウォーキングをします。 食事券とお土産の券がついています。 体を動かして健康的に過ごしましょう！	1月 第2土	アスカム ↓ 熱田神宮	7:30~	2500円
通信カラオケ	和室(つつじ、もみじ)での通信カラオケご利用料金	開館日	2F和室	8:30~21:00	550円/時間



★★初心者大歓迎!!★★

ASCOM(愛知製鋼企業年金基金体育館)  
TEL (052)601-7211 FAX (052)601-6619