ASCOM(愛知製鋼体育館)教室等ご案内

2024.4.1

教室名	内　　容	曜日	場　所	時　間	料　金
なかよし エアロビクス	脂肪燃焼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❣ ★開始30分前から20分間のストレッチを 行っています(自由参加)。	火 ・ 木	2F 卓球場	10:30～11:30	社員・家族・OB 430円 一　般 530円
シェイプアップ スリムエアロ	脂肪燃焼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❣ 筋ﾄﾚやﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾌｫｰﾑのｴｸｻｻｲｽﾞ･ﾖｶﾞなど、 変化に富んだエアロです。 ★毎月第3火曜日休講	火	B1F 剣道場	13:30～14:30	
エンジョイ 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	13:00～14:00	
ナイトエアロ	一日の最後のエアロビクス♫ 元気いっぱい動いて心も身体もスッキリ しましょう❣	水	2F 卓球場	19:00～20:00	
柔術	愛好家が増えてきています。 女性の方も大歓迎❣	火	B1F 柔道場	19:00～21:00	3ヵ月 12000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 和室他	10:00～11:30	1　回 320円
20分ｽﾄﾚｯﾁ	身体を伸ばしてストレッチ☆ エアロビクス参加者は無料です。	火・木	2F ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ルーム	10:00～10:20	一般のみ 1回210円
		水		18:30～18:50	
休講中 ｽｶﾑ ｳｫｰｷﾝｸﾞ	アスカム⇒熱田神宮までウォーキング。 お食事券とお土産がついています。 みんなで楽しく歩いてお正月太りを解消 しましょう❣	1月 第2土	アスカム ↓ 熱田神宮	7:30～	随時

**☆初めての方も
大歓迎です☆**

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