

ASCOM(愛知製鋼体育館)教室ご案内

2026.1

教室名	内 容	曜日	時 間	場 所	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? ★10:00~自由参加のストレッチも 行っています。	火 ・ 木	10:30~11:30	2F 卓球場	★ 社 員 ★ 家 族 ★ O B 430円 ★ 一 般 530円
エンジョイ エアロ	楽しい音楽に合わせて、 みんなで元気に身体を動かし ましょう?	水	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? ★18:30~自由参加のストレッチも 行っています。	水	19:00~20:00		
柔術	「寝技」の攻防が中心で、パンチやキックなどの打撃は一切ありません。 ゲーム性と自由度の高さにより、飽きがこないと言われるブラジリアン柔術。	火	19:00~21:00	B1F 柔道場	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	10:00~11:30	2F 和室 or B1F 柔道場	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 水	10:00~10:20 18:30~18:50	2F トレーニング ルーム	一般のみ 1回210円



☆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
<http://www.aiko-service.co.jp/ascom/>