

フィットネス  
**FITNESS!**  
エクササイズ  
**EXERCISE!**

# カラダすっきり ダイエット

寒い冬の間  
家にこもりがちだった体を  
動かそう!



コーチ  
布施 祥太さん

伊達  
ボクシングクラブ

お問い合わせ  
☎080-6061-7204

むしゃなびのブログ  
<http://blog.mushanavi.com/dabx/>



コーチのミットにバシーン!と思いきりパンチ☆すると周りの仲間から笑顔と拍手で称えられ、それはまるで「頑張ったね!良かったよ!」と褒められているようで恥ずかしいやら嬉しいやら。最初はなかなかバシーンとまでできないんですけどね♪

筋トレ・ランニング・シャドー・ミット打ちを組み合わせることで、基礎代謝を上げて痩せやすい体づくりを目指します。実際に8kgほど痩せた方もいるのです!筋力UPと体脂肪減の他に、ストレス発散という嬉しい効果もあり♪クセになりそう☆男性中心かと思ったら意外にも半数が女性、年齢層も幅広く、未経験者もWelcome!

カラダのつっこに効く!  
筋力UP  
脂肪がなくなる  
ストレス発散

- 活動日 毎週水曜日または木曜日  
詳細はむしゃなびのブログをご覧ください。
- 時間 18:30~20:30
- 場所 伊達市市民活動センター(伊達市鹿島町20-1)
- 会費 参加1回 400円



代表  
菊池 陽子さん

室蘭卓球サークル  
カムイむろらん

お問い合わせ先  
スポーツやろうよ 掲示板  
室蘭卓球サークル  
<http://www.net-member.com/look/data/63014.html>



「学生時代にやっていた卓球をもう一度やろう!」との呼びかけに、同じ思いの人が続々と集まりました!今年は大会に初出場、初戦勝利!学生時代に戻れた気分♪

フォア、バックハンドの基礎練習に激しいラリー、切り返し、ドライブ、スマッシュ!時には「ごめん、アハハ〜」なんて笑い声も響いて、10代から50代のメンバーがとってもフレンドリーに練習しています。素早いフットワークは足腰を強化!昔のカンを取り戻すまでは筋肉痛との闘いだけど、流れ出す汗は気分爽快☆ちょっと遊び程度の経験だけど本気でやってみたい、大会に出たいという卓球仲間募集中です♪

カラダのつっこに効く!  
脂肪燃焼  
下半身筋力UP  
ウエスト痩せ効果

- 活動日 毎週水曜日
- 時間 18:00~20:00
- 場所 室蘭市体育館2階卓球場(室蘭市宮の森町4-1-43)  
曜日、場所が変更になることがあるのでご連絡下さい。
- 会費 入会金500円 参加1回200円都度払い

楽しくスポーツやストレッチをしたい!体を動かしてストレス発散やリフレッシュ!  
しかも気負わず気軽に行けたらすごくイいですよね♪  
どこに行こうかとお悩みの皆さんが参考にできるといいな☆  
春ですもの!新しいこと・気になる事にチャレンジしましょ!



インストラクター  
遠藤 ひとみさん

ZUMBA -ズンバ-

Gly  
Fitness circle



ラテン系の音楽に合わせて楽しくダンスフィットネス出来るのがズンバ!  
まずは先生をお手本にステップだけ、腕だけの動き、こまでは大丈夫☆  
でも手足両方になってくると大変!自分のイメージ通りに頭と体がつながらない!でもそれも楽しい♪慣れてくるとテンションも集中力も上がって全身フル回転。45分間のノンストップダンスは足の筋力UP、スローテンポになるとストレッチにもなって、全身のシェイプアップが期待できそう♪何よりも、楽しめるのがいいな☆  
年齢層は10代~70代まで幅広く、ダンス経験のない方でも気軽に参加できるのでこの楽しさを感じてみて♪

カラダのつっこに効く!  
楽しく踊りながら脂肪  
燃焼・筋力UP  
カロリーも消費できる

- 活動日 毎週金曜日
- 時間 19:30~20:15
- 場所 週によって場所が変わるのでGly事務局に電話でご確認下さい。

Gly グリー  
Fitness circle

自分のペースで気軽に楽しくカラダを動かすサークルです。申込予約は必要ありませんがスケジュールが変更になる場合があるので事務局へ問合せるかfacebookページでご確認下さい。FBページ▶<https://www.facebook.com/glynoboribetsumurorann/>

事務局電話番号 080-5830-8772 (担当:吉田) 登録、入会金不要・都度支払制 1回のご参加 800円



インストラクター  
吉野 真由子さん

YOGA ヨガ

Gly  
Fitness circle



波や水のせせらぎの音がBGM、そして先生の柔らかな声でリラックス♪  
ここだけ神秘的な空気に包まれるような空間を作り出します。ゆっくりと深い呼吸をしながら身体を動かし、リンパの流れをスムーズに、そして基礎代謝をUP!  
お腹や太ももを引き締めるポーズ、足のむくみをとるポーズなど、自分のカラダと向き合い相談しながら、辛いと感じたら無理をしないのがポイント。じんわりと全身を温めながらインナーマッスルを強くするので、ケガをしにくい身体作りと焦らないダイエットに期待できそう☆  
日常から少し離れて、ココロもリセットできる時間を作りませんか♪

カラダのつっこに効く!  
新陳代謝が良くなり、体  
を引き締められる  
心も体もリフレッシュ

- 活動日 毎週水曜日
- 時間 19:30~20:30
- 場所 室ガス文化センター2階 和室1号  
(室蘭市幸町6-23)