



# ISGエアロだより



いつもありがとうございます！

いつも楽しくご参加くださり有難うございます！ はじめましてのかた、こんにちは。私がこのクラス指導に関わってすでに5年以上になりますが、現在「ISGのエアロビクス」は、老若男女垣根なく楽しめる雰囲気の良いクラスとお褒めの言葉をいただくまでになりました。これもひとえに会員の皆さんが長年継続して、楽しく前向きにご参加くださっているおかげです。寒かったり暑かったり、体調がすぐれなかったり、お天気が悪かったり、。継続するということは決して簡単なことでは無いですが、週に1回この1時間はご自分の健康のための時間を持つ、と認めて取り組んでみてください。いつまでも、心身共に明るく健康で居れますように、マイペースを保ちながら、今後も一緒に頑張っていきたいと思います。

## Q. ついていけるかな・・・？

「今日楽しく汗をかけた、また来週も頑張ろう！」と思えば、満点です！ レベルは個人差がありますので、何もすべて一緒に動きをやらなければいけないというわけではありません。どんどん手を抜いて楽をしていいんです！ できるできない、ではなく、うまくセルフコントロールでき、継続できるかが一番大事です。



## Q. どうやって手を抜くの？

足幅を狭くして動きの幅を狭めるとわかりやすく動きの強度を落とせます。手の動きを省略したり、わかりにくい動きは歩くだけに変えたり、どんどん引き算して動きを削っていくと無理なく音楽に合わせて動くことができます。



## 2017年度実施予定日

すべて金曜日 11:00～（プラスは12:10まで）

9月 1・8（プラス）・15・22・29（プラス）

10月 6・13（プラス）・20・27

11月 10・17・24

12月 1・8（プラス）・15・22

1月 12・19・26

2月 2・9（プラス）・16・23

3月 2・16



エアロプラス12/8は年末レッスンお楽しみじゃんけん大会です！奮ってご参加ください。待ってま～す！

## エアロプラスとは

ISG会員でなくても参加可能。この日は有料（500円）となりますが、いつものプログラムに加え、スクワット・腹筋・ロングストレッチを行います。しっかりフルコースでより脂肪も燃焼します！もちろん、これも手抜き大歓迎！マットの上でお昼寝してもらって結構です！

## ISG会員はこんなにお得！

入会金1000円

ひと月あたり  
大人1100円  
シニア800円

（年度一括または分割前払い）



エアロビクス以外の種目も受け放題！

LINEやっています



開講状況などご連絡しています。グループラインに加入できる方はご利用ください。