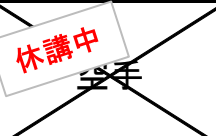


# ASCOM(愛知製鋼体育館)教室等ご案内

2023.6.1

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
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	
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	14:15~15:15	一 般 530円
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 トレーニング ルーム他	10:00~11:30	1 回 320円
 休講中 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
20分ストレッチ	体を伸ばして気持ちのいいスタートを☆ エアロビクス参加者は無料です。	火・木	2F トレーニング ルーム	10:00~10:20	一般のみ 1回210円
アスカム ウォーキング	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  
<http://www.aiko-service.co.jp/ascom/>