

# たくさん汗をかいて！

# 夏バテなんか

# 吹き飛ばそう！！



## ●開催日程●

# 7/16 月・祝

場所	1F 小体育室
対象	15歳以上（中学生不可）
定員	各45名（ステップサーキットのみ30名）
参加費	各610円（当日払い）
持ち物	運動着・室内履き 飲み物・汗拭きタオル

**①初めてのピラティス**  
 深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインを手に入れましょう！！  
 （初心者向け）  
 9:30～10:20

**②楽々エアロ**  
 簡単な動きの組み合わせのエアロビクスで簡単な筋トレで、気持ちよく汗をかきましょう！  
 （初心者向け）  
 10:30～11:20

**③バランスシェイプ**  
 ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行う美味しいとこどりのエクササイズ  
 （初心者向け）  
 11:30～12:20

**④ステップサーキット**  
 簡単なステップ台昇降運動と筋トレを織り交ぜたエクササイズ  
 （運動に慣れている方向け）  
 12:30～13:20

**⑤ファットバーンシェイプ**  
 音楽に合わせてパンチやキック全身を引き締め脂肪を燃焼させるエクササイズ  
 （運動に慣れている方向け）  
 13:30～14:30



## ●お申込み方法●

6月15日【金】9：00からお電話、または直接上井草スポーツセンター総合受付にてお申込みを開始いたします。  
 6月20日【水】までは杉並区在住の方（在勤・在学者を含む）優先期間となります。  
 6月22日【金】以降で、空きがある場合は区外の方もお申込みいただけます。

※ご注意※ 教室名をご確認の上、各エクササイズごとのお申込みが必要となります。  
 上井草スポーツセンター●お申込み電話番号：☎03-3390-5707