

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●

7/15

①はじめてのピラティス

9:00～9:50

講師：谷口 博史

運動強度 ★

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に！



③ステップサーキット

11:00～11:50

講師：大越 勉
(永福体育館)

運動強度 ★★★★★

かんたんなステップ台昇降運動と筋トレを織り交せたエクササイズ



②ダンベルシェイプハート

10:00～10:50

講師：谷口 博史
松永 沙和

運動強度 ★★★★★

ダンベルを使って身体を引き締め脂肪を燃焼させるエクササイズです。スタジオレッスンが初めての方でも、安心して楽しく参加できます。



④格闘技シェイプ

12:00～12:50

講師：谷口 博史
須賀 和彦

運動強度 ★★★★★

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



場 所

1F 小体育室

対 象

15歳以上の男女（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 ※当日支払い

持ち物

動きやすい服装、室内履き、水分補給できる飲み物、タオルなど

たくさん汗をかいて、暑い夏に

負けない身体を手に入れましょう！！

主催：上井草スポーツセンター

指定管理者：TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体

●お申込み方法●

7月1日【月】 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します。
7月7日【日】 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。
7月8日【月】 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。

お願い

●当日参加費のお支払いは、開催時間20分前より総合受付にて開始いたします。受付は開始5分までにお済ませください。