

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●

9/23 月・祝

in 妙正寺!!!

①ダンベルシェイプ[®] 講師:谷口 博史
運動強度 ★★
9:30~10:20

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
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



②初めてのピラティス 講師:谷口 博史
運動強度 ★
10:35~11:25

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ファットバーンシェイプ[®] 講師:谷口 博史
運動強度 ★★★★★
11:40~12:40

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 小体育室

対象 15歳以上の男女 (中学生不可)

定員 各35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

残暑厳しい日が続きますが
たくさん汗をかいて、夏バテに
負けない身体を手に入れましょう!!!

主催:妙正寺体育館
指定管理者:TAC・FC東京・MELTEC共同事業体

●お申込み方法● 9月1日【日】 9:00からお電話、または直接受付にてお申込みを開始いたします
9月7日【土】 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
9月8日【日】 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30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。

妙正寺体育館●お申込み電話番号: ☎03-3399-4224