

特別企画

秋のカラダ引き締め教室

●開催日程●

9/22

火・祝

①ダンベルシェイプハード 講師:谷口博史 松永沙和

9:00~9:50

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。スタジオでのレッスンは初めての方でも、安心して楽しく参加できます。

②バランスシェイプ 講師:谷口 博史

10:20~11:10

ヨガ・太極拳・ピラティスなどのゆったりした動きを組み合わせるエクササイズ。ゆったりした動作なので運動初心者の方にお勧めです。

③ファットバーンシェイプ 講師:谷口 博史

11:40~12:30

パンチやキックなどの格闘技の動きを取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加できます。

会場 1F 小体育室

対象 16歳以上の男女(中学生不可)

定員 各20名(先着順)

参加費 各620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

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

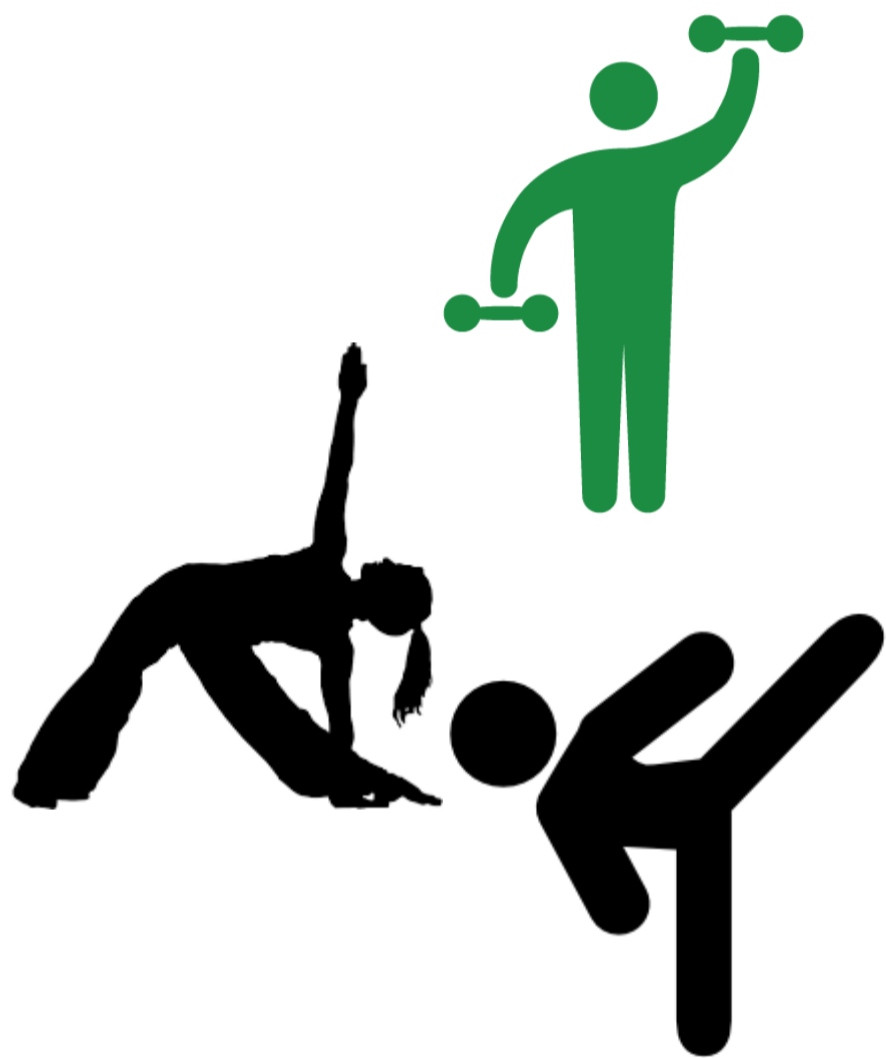
●お申込み方法● 9月8日(火)9:00からオンラインでの申込。定員になり次第、受付終了となります。

教室オンライン申込 QR コード

●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。

※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 ●お問い合わせ電話番号: ☎ 03-3390-5707



楽しいエクササイズを
体験してみませんか?