

# 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●

# 7/23 金・祝

場所	1F 小体育室
対象	16歳以上（中学生不可）
定員	各25名
参加費	各620円（当日払い）
持ち物	運動着・室内履・マスク 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！

運動強度★★  
初心者向け

9:00～9:50

### 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気持ちよく汗をかきましょう！

運動強度★★★  
運動経験者向け

10:00～10:50

### ③ダンベルシェイプハード

ダンベルを使用し全身の筋肉を引き締め基礎代謝を上げ脂肪が燃えやすい身体を目指します

運動強度★★★★  
初心者向け

11:00～11:50

### ④かんたんステップ

かんたんなステップ台昇降運動で全身を動かすエクササイズ

運動強度★★  
初心者向け

12:05～12:55

### 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

運動強度★★★★★  
運動経験者向け

13:10～14:10



## ○お申込み方法○

7月1日【木】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受付開始

7月7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。

7月8日【木】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