

GW特別企画

GWカラダ引き締め教室

●開催日程●

5/2 月

①ダンベルシェイプハード 講師:谷口博史 松永沙和

9:10~10:10

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が初めての方でも、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

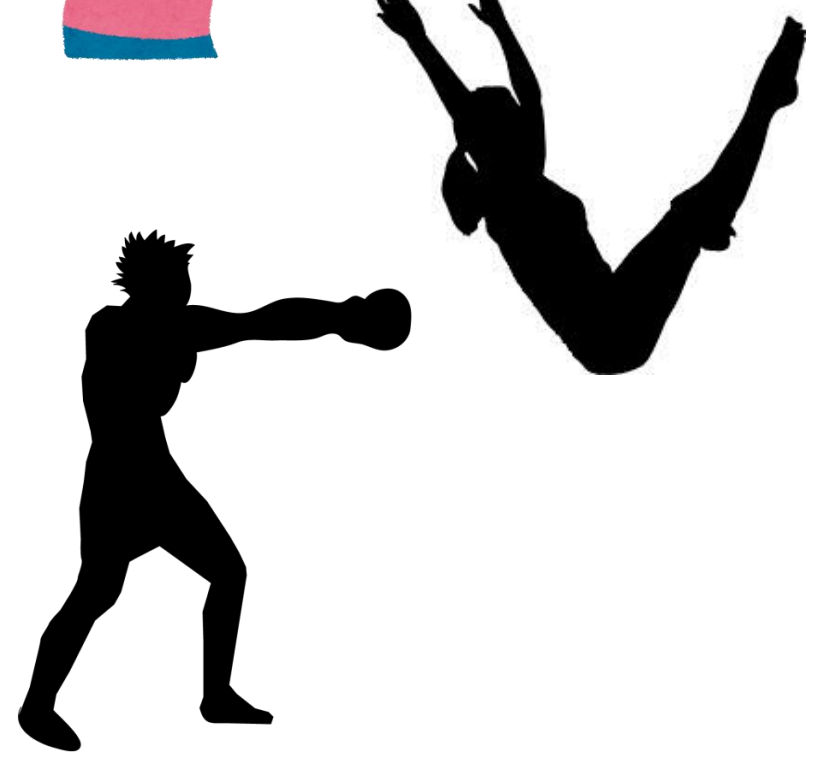
10:25~11:15

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

11:30~12:30

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。



コロナ禍で運動不足になった 身体を楽しいエクササイズで シェイプアップしましょう!

会場 1F 小体育室

対象 15歳以上の男女(中学生不可)

定員 各40名(申込み順)

参加費 各800円 ※当日支払い

持ち物 動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル、スポーツマスクなど

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●

4月15日(金)9:30から電話・フロントにて直接受付
4月20日(水)までは杉並区民(在住・在勤・在学)優先受付期間
4月22日(金)以降空きがあれば区民以外の申込み可。

●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分前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 ●お申込み電話番号: ☎ 03-3390-5707