

# 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●

# 7/18 月・祝

場所	1F 小体育室
対象	16歳以上（中学生不可）
定員	各40名
参加費	各800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！

担当：谷口・松永 運動強度★★★  
初心者向け

9:00～10:00

### ②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！

担当：谷口 運動強度★★  
初心者向け

10:10～11:00



### ③サーキットトレーニング

有酸素運動、自重トレーニング、ダンベルトレーニングを組み合わせるエクササイズです

担当：徳宮 運動強度★★★  
運動経験者向け

11:10～12:00

### 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で全身を引き締め脂肪を燃焼させるエクササイズ

担当：谷口 運動強度★★★★★  
運動経験者向け

12:10～13:10



## ○お申込み方法○

7/1(金)9:00～7/16(土)18:00までオンライン申込（定員になり次第受付終了）

7/1（金）～7/7（木）までは杉並区民（在学・在住・在勤）優先受付期間。7/8(金)以降空きがあれば区外の方も受付可。

7/17(日)以降空きがあれば、電話または、直接総合受付までお願いいたします。

※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申込みHP

