

GW全部まとめてカラダ引き締め教室

●開催日程●

5/3 水・(祝)

KDA (格闘技ダンベルエアロシェイプ)

9:30～11:30 講師:谷口・渡辺・淺沼

- ・パンチやキックなどの格闘技の動きを取り入れて動きます
- ・ダンベルを使って、身体を引き締め脂肪を燃焼させます
- ・有酸素運動(エアロビクス)でさらに脂肪燃焼を行います
- ・スタジオレッスン初めての方でも、安心して参加できます



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1,320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、など

今回は有酸素運動メインにして
脂肪をノックアウトしましょう
エクササイズ(今回は120分)で
シェイプアップしましょう!!

主催:TAC杉並区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●

オンライン申込 令和5年4月15日(土)9:00
から先着順。定員に達した場合はキャンセル
待ちとなります。



●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。

上井草スポーツセンター ●お申込み電話番号: ☎ 03-3390-5707