

GW特別企画第一弾

GWカラダ引き締め教室【妙正寺】

●開催日程●

4/29 土・(祝)

①はじめてのピラティス

9:30～10:20 講師：谷口

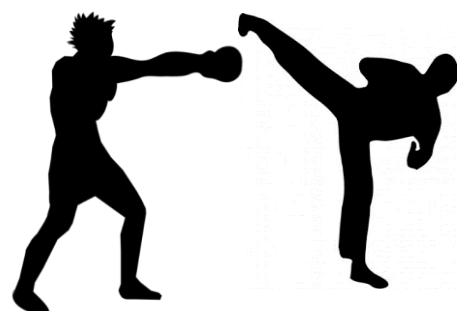
はじめてでも参加できます。夏に向けて身体を引き締めたい方
姿勢が気になる方、体が硬い方でもムリなく体幹部を鍛えられます



②ファットバーンシェイプ

10:30～11:30 講師：谷口

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
身体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加できます。



運動不足になった身体を
シェイプアップしましょう

会場 地下1階 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、タオルなど

主催：TAC杉並区妙正寺体育館
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。



※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。

TAC杉並区妙正寺体育館 ●お問い合わせ電話番号：☎03-3399-4224