

# たくさん汗をかいて 夏ボディを手に入 れよう！！

## ●開催日程●

9/18 月・祝

場所	1F 小体育室
対象	15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・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

9:20～10:20

### 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

10:35～11:25

### ③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・渡辺 運動強度★★★★★  
運動経験者向け

11:40～12:40

○お申込み方法○ 8/15(火)9:00～オンライン申込（定員になり次第受付終了）

※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

