

秋の夜長にカラダ 引き締め教室

●開催日程●

11/23

木・祝

場所 B1F 体育館

対象 15歳以上（中学生不可）

定員 各50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
(要シューズ)

17:20～18:20

②バランスシェイプ

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で行います。初めての方にもお勧めです

担当：谷口 運動強度★★
初心者向け
(シューズなし)

18:35～19:25

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
(要シューズ)

19:40～20:40

●お申込み方法●

11/1(水)9:00～オンライン申込（キャンセル待ち有）

※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

