

# カミスポ 春の

# パンぷあっぷまつり

## ●開催日程●

# 3/20

水・祝

場所

①2F 会議室  
②1F 小体育室

対象

15歳以上（中学生不可）

定員

①会議室20名 ②小体育室30名  
セット割20名

参加費

各1200円  
①②セット割2100円

持ち物

運動着・室内履・飲み物・  
汗拭きタオル

## ①ダンベルシェイプウルトラハード

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！

運動強度★★★ 初心者向け

11:10~12:40<sub>(90分)</sub>

## ②ファットバーンバーンシェイプ

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

運動強度★★★★★ 運動経験者向け

13:10~14:40<sub>(90分)</sub>

○お申込み方法○

2/20(火)9:00~オンライン申込 (定員になり次第受付終了)

※ご注意※ 参加イベント名をご確認の上の申込み下さい。

上井草スポーツセンター申込みHP

