

特別企画第一弾

# 妙正寺GWカラダ引き締め教室

開催日程

5/1 水

## ①初めてのピラティス

19:00～19:50 運動強度 ☆☆初心者向け  
(シューズなし)

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!

## ②ファットバーンシェイプ

20:00～20:50 運動強度★★★★★ 運動経験者向け

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。

申込はこちら→



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)

持ち物 動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオルなど

### 参加費

一般	1本	800円
一般	2本セット割	1400円
教室参加者	1本	560円
教室参加者	2本セット割	1000円

●お申込み方法● オンライン申込 令和6年4月16日(火)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

※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  
教室参加者の方は受付でチケットと教室カードをご提示ください

妙正寺体育館 ●お申込み電話番号: ☎03-3399-4224