

スポーツの秋カラダ 引き締め教室

●開催日程●

11/3

日・祝

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！

低負荷、高回数で筋肉を引き締めます、女性でも参加しやすいです

運動強度★★★★ 初心者向け

9:20～10:20

②バランスシェイプ (シューズなし)

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て行います

はじめての方にもおすすめです

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

運動強度★★★★★ 運動経験者向け

11:40～12:40

場所

1 F 小体育館

対象

15歳以上 (中学生不可)

定員

各40名

参加費

各800円(教室参加560円)

持ち物

運動着・室内履・飲み物・汗拭きタオル

セット
割

3クラス申し込み
2100円(教室参加1500円)



●お申込み方法● 10/15(火)9:00～オンライン申込 (キャンセル待ち有)

※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

上井草スポーツセンター申込みHP→

