

海の日だけど陸で 汗かいて夏ボディを 手に入れよう！！

●開催日程●

7/21 (月)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！

担当：谷口 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 運動強度★★★★★
運動経験者向け

11:40～12:40

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

一般 800円
教室参加者 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
(教室参加者1500円)



海の日だけど
陸の上でたくさん
汗かいて夏ボディを
手に入れよう！！

●お申込み方法●

6/21(土)9:00～オンライン申込（定員になり次第受付終了）

※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→

