

お盆特別企画第2弾

たくさん汗をかいて  
夏ボディを手に入れよう!!

# ●開催日程●

## 8/17日

### 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!

運動強度★★★★ 初心者向け

9:20~10:20

### ②爽やか夏リズムエアロ

夏らしい爽やかなナンバーに合わせて楽しくエアロを行います。初心者の方にもおすすめ!

運動強度★★★ 初心者向け

10:35~11:25

### ③アタックシェイプ

有酸素運動でダイエット、心肺機能強化にも効果的なプログラムです。シンプルな動きで、どんな方でもしっかりと運動することができます。

運動強度★★★★★ 運動経験者向け

11:40~12:30

### ④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

12:45~13:45

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

各800円  
(教室参加者560円)(税込)

持ち物

運動着・室内履・飲み物・  
汗拭きタオル

セット  
割

4クラス申し込むと  
2880円(教室参加者  
2000円)(税込)

今回は4本全部動きます  
いっぱい動いて身体を  
引き締めちゃいましょう!  
セット割も好評受付中!!

●お申込み方法● 7/20(日)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

TAC杉並区上井草スポーツセンター申込みHP→

