

運動の秋！スポーツの秋！ シェイプアップの秋！

開催日程 **9/23** (火)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バランスシェイプ

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

担当：谷口 運動強度★★
初心者向け

10:35～11:25

③昭和歌謡エアロ

懐かしの昭和歌謡ヒットのリズムに合わせて心も体もシェイプアップ！！

担当：ヤグチ 運動強度★★
初心者向け

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

担当：谷口 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

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

4クラス申し込み2880円
(教室参加者2000円)

食欲の秋！芸術の秋！
今回はシェイプアップの秋！
今回は4本！！

●お申し込み方法●

8/27(水)10:00～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し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→

