

# 新春！ 正月太り解消！ カラダ引き締め祭り！！



## ●開催日程●

1/12 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！

9:20～10:20

運動強度★★★ 初心者向け

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 (教室割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  
(教室割2000円)

### 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。初めての方にもお勧め

10:35～11:25

運動強度★★ 初心者向け

### 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！！

11:40～12:30

運動強度★★ 初心者向け

### 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、脂肪燃焼！

12:45～13:45

運動強度★★★★★ 運動経験者向け

新  
年  
賀



○お申込み方法○ 12/13(土)9:00～オンライン申込 (定員になり次第受付終了)

※ご注意※ 参加イベント名をご確認の上の申込み下さい

イベント申込みはこちら⇒

