

カミスポ 春の パンフアッスまつり 2026



●開催日程●

2/23 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

②はじめてピラティス

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に

10:35～11:25

運動強度★★ 初心者向け

③平成J-POPエアロ

懐かしの平成ソング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

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）

●お申込み方法● 1/31(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⇒

上井草スポーツセンター ☎03-3390-5707

