

GW

# 妙正寺カラダ引き締め教室

開催日程

4/29

水・祝

Let's exercise!



## ①エアロビクス&トレーニング

9:30~10:20 運動強度 ★★初心者向け

リズムに乗って楽しく体をシェイプアップ! 締めは体幹を鍛えるエクササイズ!

## ②ボクシングシェイプ

10:40~11:30 運動強度 ★★★初心者向け

ボクシング特有のパンチキック動作を、音楽に合わせて行い、脂肪燃焼を狙います!

申込はこちら→



参加費

一般1本	800円
教室参加者1本	560円

会場 地下1階小体育室

対象 15歳以上の男女(中学生不可)

定員 各40名(申込み順)

持ち物 動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオルなど

お申込み方法 オンライン申込 令和8年3月29日(日)9:00から先着順  
定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。

●当日参加費のお支払いは、開催時間30分前より総合受付にて開始いたします。受付は開始5分前までにお済ませください

※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

妙正寺体育館 ●お申込み電話番号: ☎03-3399-4224