

特別企画



カラダ引き締め教室 2026

●開催日程●

5/6 水・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！

運動強度★★★★ 初心者向け

9:20～10:20

② 初めてのピラティス

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！

運動強度★★ 初心者向け

10:35～11:25

③ 平成J-POPエアロ

なつかしの平成邦楽ヒット曲で楽しくエアロビクスを行います。はじめての方にもお勧め！

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！

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)



4本開催！
汗かいて楽しく
シェイプアップ！

●お申し込み方法●

4/7 (火) 10:00～オンライン申込み (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

TAC杉並区上井草スポーツセンター申込みHP→

