



カミスポ

サマーシェイプ



場所・・・1F小体育室
対象・・・15歳以上（中学生不可）
定員・・・各40名
参加料・・・800円
（教室参加の方は560円）

3本セット割！

一般・・・2100円

教室参加・・・1500円

開催日程

8/11（火・祝）

持ち物・・・運動着・室内履き・飲み物・汗拭きタオル

9：20～10：10

Aerobics & Training

エアロ&トレーニング



初中級者向け

（担当）ヤグチ

リズムに合わせて
楽しくシェイプアップ！
締めは体幹エクササイズ！

10：25～11：15

Pilates

ピラティス



初心者向け

（担当）タニグチ

深い呼吸と深層部の筋肉を意識して、
美しいボディラインを！

11：30～12：30

Fat Burn Shape

ファットバーンシェイプ



中上級者向け

（担当）タニグチ・ヤグチ

音楽に合わせ
パンチ&キック！
全身引き締め、脂肪燃焼！

お申込み
方法

7/13（月）10：00～オンライン申込み（定員になり次第受付終了）

各教室それぞれお申し込みが必要となります。教室参加者の方は教室カードとチケットの持参を！

TAC杉並区上井草スポーツセンター申込みHP→

