

食欲の秋 vs 運動の秋

食べても動けばゼロカロリー

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）

開催日程

4本セット割！

一般・・・2880円
教室参加・・・2000円

9/22（火・祝）

持ち物・・・運動着・室内履き・飲み物・汗拭きタオル

9:30～10:30

Dumbbell Shape
ダンベルシェイプ

★★★ 初中級者向け
（担当）ヒロシ

ダンベルを使い全身を引き締め！
基礎代謝を上げ、脂肪燃焼BODYを
目指します！

10:45～11:35

Aerobics & Training
エアロ&トレーニング

★★★ 初中級者向け
（担当）タツヤ

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！

12:00～12:50

Pilates
ピラティス

★★ 初心者向け
（担当）ヒロシ

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！

13:10～14:10

Fat Burn Shape
ファットバーンシェイプ

★★★★★ 中上級者向け
（担当）ヒロシ&タツヤ

音楽に合わせてパンチ&キック！
全身引き締め、脂肪燃焼！

お申込み
方法

8/23（日）9：00～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→

