

秋の脂肪収穫まつり

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

11/23（月・祝）

4本セット割！

一般・・・2880円

教室参加・・・2000円

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

Balance Shape

バランスシェイプ



初心者向け

（担当）ヒロシ

ヨガ・太極拳・ピラティスなどのゆっ
たりした動きを組み合わせで行います

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

10/29（木）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→

