

たくさん汗をかい 夏ボディを手 入れよう！！

●開催日程●

8/10 (土)

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！

担当：谷口 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を手に入れましょう！

担当：谷口 運動強度★★
初心者向け

10:35～11:25

③FIGHT DO (ファイドウ)

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツといった格闘技の動きをベースに、全10トラックで構成されたエンターテインメント性あふれるエクササイズ

担当：瀬川 運動強度★★★★★
運動経験者向け

11:40～12:40

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	一般 800円 教室参加者 560円
持ち物	運動着・室内履・飲み物・汗拭きタオル
セット割	3クラス申し込み2100円 (教室参加者1500円)

今回は新しく FIGHT DO
〈ファイドウ〉が参戦します！！
いつもと違うプログラムを
ぜひ体験してみてください！！

●お申込み方法● 7/10(水)9:00～オンライン申込 (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

上井草スポーツセンター申込みHP

