

# 新春！正月太りの解消 カラダ引き締め教室

## ●開催日程●

# 1/5 日

### 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バランスシェイプ (シューズなし)

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。初めての方にもお勧めです

運動強度★★ 初心者向け

10:35～11:25

### ③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

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

各800円(教室割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  
(教室割1500円)



●お申込み方法●

12/5(木)9:00～オンライン申込 (定員になり次第受付終了)

※ご注意※ 参加イベント名をご確認の上の申込み下さい。

上井草スポーツセンター申込みHP

