

# エアロ＋筋トレのご案内

## 1. 教室内容・指導方針

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、有酸素運動の効果を得ながら、体カアップ、シェイプアップを目指します。

筋トレを加えることで「しっかり身体が使えた」と実感でき、効率よく脂肪燃焼を目指します。

初心者フィットネスに慣れた方にもおすすめのレッスンです。



★担当 \*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

阿部 英子 (アベ エイコ) セントラルスポーツ所属 IR

## 2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	参加費	場所(会場)
火曜日	高校生相当 年齢以上 男女	10:50~11:40	7	6・13・20・27	11回	8,200	武道場1 (畳なし)
			8	10・17・24・31			
			9	7・14・21			
金曜日	高校生相当 年齢以上 男女	18:40~19:30	7	9・16・23・30	11回	8,200	体育室
			8	6・20・27			
			9	3・10・17・24			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

## 3. 服装と持ち物

- ・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等のご遠慮ください。
- ・室内履き・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)

- ・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。

飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター  
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。