

# ステップエクササイズのご案内

## 1. 教室内容・指導方針

初めての方にも安心してご参加いただける教室です。音楽に合わせてステップ台の基本的な昇降運動を繰り返し行いながら、楽しく身体を動かす有酸素運動です。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。

より良いステップエクササイズを行う為の軽い体幹トレーニングも実施します。

ステップ台の高さ調整も行えますので、ご自身の身体の状態に合わせてながら少しずつレベルアップしていきましょう！

\*慣れてきた方には【初中級ステップ】がおすすめです。

★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。

小泉 早希 (コイズミ サキ)

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)          |
|-----|---------------------|-------------|---|------------|-----|-------|-----------------|
| 木曜日 | 高校生相当<br>年齢以上<br>男女 | 19:00~19:50 | 7 | 8・15・29    | 11回 | 8,200 | 【7月】<br>サブアリーナ  |
|     |                     |             | 8 | 5・12・19・26 |     |       | 【8月・9月】<br>小体育室 |
|     |                     |             | 9 | 2・9・16・23  |     |       |                 |
| 金曜日 |                     | 10:50~11:40 | 7 | 9・16・23・30 |     |       | 【7月】<br>サブアリーナ  |
|     |                     |             | 8 | 6・20・27    |     |       | 【8月・9月】<br>小体育室 |
|     |                     |             | 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。