

初心者フィットネスのご案内

1. 教室内容・指導方針

体力に自信のない方にも安心してご参加いただける、幅広い年齢の方を対象とした教室です。
エアロビクス・格闘動作(パンチ・キック等)・筋力トレーニング等を音楽に合わせて行います。
3ヵ月間、同じ動きになりますので動作を覚えて運動不足を解消しましょう。



★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。
水曜日 平本 恵理 (ヒラモト エリ) セントラルスポーツ所属IR
土曜日 大曾根 宣和 (オオソネ ノブカズ) 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)
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	12:10~13:00	7	7・14・21・28	11回	8,200	武道場1(畳なし)
			8	11・18・25			
			9	1・8・15・22			
土曜日	高校生相当 年齢以上 男女	14:20~15:10	7	10・17・24・31	11回	8,200	体育室
			8	7・21・28			
			9	4・11・18・25			

※ご入金後の返金はいたしかねます。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・スカート等をご遠慮ください。
- ・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。