

初心者フィットネスのご案内

1. 教室内容・指導方針

エアロビクスやダンスの要素など、シンプルな動作の有酸素運動を筋力トレーニングと合わせて行うことで、脂肪燃焼効果と筋力アップを目指します。音楽を楽しみながら誰でも簡単にできるプログラムです。

○こんな方へおすすめ

- 1) 初めて教室に参加する方
- 2) シンプルな動きで汗をかきたい方
- 3) 短時間で運動効果を出したい方

★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

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	12:10~12:50	7	6・13・20・27	11回	6,600	武道場1(畳なし)
			8	3・17・24・31			
			9	7・14・21			
土曜日	高校生相当 年齢以上 男女	14:20~15:00	7	16・23・30	10回	6,000	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。