

# 初中級ステップのご案内

## 1. 教室内容・指導方針

音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼や足腰強化にも効果的です。レッスンが進むにつれてステップのバリエーションが増えてリズムや動きに変化があり、よりステップを楽しめるクラスです。初めての方でもご参加いただけます。  
\*【ステップエクササイズ】に慣れてきた方に、おすすめのクラスです。

★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。  
上原 貴子 (ウエハラ タカコ) 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)
火曜日	高校生相当 年齢以上 男女	10:50-11:50	4	4・11・18・25	11回	9,800	小体育室
			5	9・16・23・30			
			6	6・13・20			

※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。  
上記のお願いは三鷹市の判断により、急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

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5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。