

# 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

日曜日 千葉 桃子 (チバ モモコ) 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)
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	13:20~14:00	10	11・18・25	11回	6,900	武道場1(畳なし)
			11	1・8・15・22・29			
			12	6・13・20			
日曜日	高校生相当 年齢以上 男女	10:40~11:20	10	29	6回	3,800	武道場2(畳あり)
			11	19・26			
			12	10・17・24			

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

## 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。
- ・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。)
- ・室内履き(水曜日クラスのみ)

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11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。