

FIT jam

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

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。

*jam: 詰め込む(様々な要素を詰め込んで運動効果を引き出すという意味が込められています。)

○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



紹介動画はこちら😊



★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 柳田 昂佑 (ヤナギダ コウスケ) 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	4	10・17・24	11回	6,900	軽体操室
			5	8・15・22・29			
			6	5・12・19・26			
日曜日	高校生相当 年齢以上 男女	10:40～11:20	4	14・21・28	10回	6,300	
			5	12・19・26			
			6	2・16・23・30			

※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・スカート等はご遠慮ください。
- ・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。)

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。