

初中級ステップ



1. 教室内容・指導方針 <強度 ★★★><難度 ★★★>

動きの組み合わせを楽しみながら、音楽にあわせて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。レベルは徐々に上げていくので、初心者の方でもご参加いただけます。

脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。

※【ステップエクササイズ】に慣れてきた方に、おすすめです。

★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

お客様の声

脚力が付いてきたと実感！
体幹も鍛えられ腰痛も感じなくなりました。

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	1	7・14・21・28	10回	10,000	小体育室
			2	4・11・18			
			3	4・11・18			

※ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承ください。

*記載している時間は、入場・出欠確認・準備・整理運動退場等を含めた時間です。

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。)

スポーツ教室参加の注意事項



4. スポーツ教室の参加について

4期 (1~3月実施) 申込	応募期間 11/15(金)~11/29(金)必着 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム又は往復ハガキにてご応募ください。 ※ご応募方法や申込みに関する注意事項が案内チラシ、及びHPIに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。教室開始時間前に会場にて担当インストラクターへ直接お声がけください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中 参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
1期	1期(4~6月実施)募集告知は2月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。