

各レッスン**500**円！お気軽にご参加ください！

2018年

2月

当日参加教室

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|----|--|-----|---|---|---|---|-----|----|
| 午前 | | | | 11:00～11:45 Group Fight 45 担当:MOSSAインストラクター 定員:25名 | | | | 午前 |
| | | | | | | | | |
| 午後 | 14:00～14:45 Group Centergy 45 担当:MOSSAインストラクター 定員:25名 ※シューズ不要 | | | 14:00～14:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:25名 | | | | 午後 |
| | | | | | | 14:45～15:30 Group Fight 45 担当:MOSSAインストラクター 定員:25名 | | |
| | | | | | | | | |
| 夜間 | | | 19:00～19:45 かんたん筋トレ&ストレッチ 担当:桜井 定員:25名 | | 19:00～19:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:25名 | 19:00～19:45 Group Fight 45 担当:MOSSAインストラクター 定員:25名 | | 夜間 |
| | | | 20:00～20:45 ZUMBA 担当:桜井 定員:25名 | | | | | |

脂肪燃焼。ストレス発散におすすめの
格闘技系エクササイズ！

ラテン系の音楽とダンスを融合させた
ダンスエクササイズです！

道具を使わずに行う体幹トレーニングと
リラックスできるストレッチのクラスです！

24日休講

お知らせ
2月12日(月)は全レッスン休講です。
代わりに特別レッスンを行います。
別紙にてご確認ください。

- ※ 当日参加教室の受付は、レッスン開始30分前よりフロントにて行います。
- ※ 全レッスン、2階のフィットネススタジオにて行います。
- ※ タオルやお飲み物、シューズはご持参くださいますようお願いいたします。

葛飾区奥戸総合スポーツセンターTEL:03-3691-7111

各レッスン**500**円！お気軽にご参加ください！

2018年

2月

当日参加教室

クラス内容紹介

| クラス名 | レベル | 靴 | 内容 |
|---|-----|---|--|
| コンディショニング系クラス・・・身体のバランスを整え、内側から調整します。リラックス、肩凝り腰痛予防、シェイプアップ、体幹の強化など | | | |
| Group Centergy | ★★ | × | ヨガやピラティスの動きを音楽に合わせて行ないます。動きを覚えやすいので初心者にも安心！ |
| かんたん筋トレ&ストレッチ | ★ | ○ | 腰痛や姿勢改善に必要な体幹を道具を使わずに鍛えます。後半はストレッチで体をリフレッシュ！初心者でも安心のクラスです。 |
| 格闘技系クラス・・・音楽に合わせて格闘技の動作を繰り返すことで、体力向上を狙ったクラスです。ストレス解消、シェイプアップなど | | | |
| Group Fight | ★★ | ○ | 様々な格闘技の動きを音楽に合わせて行うクラスです。合言葉はLet's MOVE!! |
| ダンス系クラス・・・音楽に合わせてステップを踏み、楽しく踊りましょう！運動不足解消、ストレス解消、シェイプアップなど | | | |
| ZUMBA | ★★ | ○ | ラテン系の音楽とダンスを合わせたダンスエクササイズです。 |

※ レッスン開始10分後までに申し込みがない場合は、休講となります。

※ 全レッスン、2階のフィットネススタジオにて行います。

※ タオルやお飲み物、シューズはご持参くださいますようお願いいたします。

葛飾区奥戸総合スポーツセンターTEL:03-3691-7111