

各レッスン**500**円！お気軽にご参加ください！

当日参加教室

2018年		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
11月									
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 ZUMBA 担当:藤田 定員:25名				午後
	14:00～14:45 Group Centergy 45 担当:MAI 定員:25名 ※シューズ不要								
							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！

24日休講

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
11月3日(土祝)、11月23日(金祝)は全レッスン休講です。代わりに特別レッスンをを行います。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

11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