

各レッスン**500**円(税込)！お気軽にご参加ください！

2019年

9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:MEGU 定員:25名 ※シューズ不要	14:00～14:45 ZUMBA 担当:藤田 定員:25名		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		
						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					夜間

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！

お知らせ

9月16、9月23日
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。
詳細は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(税込)! お気軽にご参加ください!

2019年

9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!
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