日曜日の朝　代謝を上げ疲れスッキリ！身体リフレッシュ！

トータルフィットネス

時　間　：日曜日　9時15分～10時15分

場　所　：武道館柔道場、剣道場　定員：20名

参加料　：￥2,400/月☆連携教室参加可（月4回まで）

新規入会者は別途、年会費・保険料がかかります

申込は参加料を添えて事務局まで（会員様はLINEでの申込ok!）

平日忙しい方のために休日、専門の講師からレッスンが受けられるチャンス！

朝の運動でカロリー消費量UP！
自律神経が整う！集中力向上！

・10/11 筋トレビクス（筋トレ+有酸素運動）・10/18 ピラティス(インナーマッスル+身体バランス)

・10/25 ボクシングシェイプ（有酸素運動）・11/1 ヨガ（呼吸+筋肉を作り代謝UP）・11/8 ZUMBA（有酸素運動）

・11/15 はじめてエアロビクス（コンディショニング+有酸素運動）・11/22 フラダンス(姿勢改善+体幹強化)

・11/29 ステップ運動(下肢強化+脂肪燃焼)・12/6 ヨガ（呼吸+心、身体をほぐす）

・12/13 大人チア(ダンス+エクササイズ)・12/20 リズムダンスエクササイズ(フィットネス系ダンス+エクササイズ

・12/27 骨盤調整&体力筋力低下予防(骨盤調整)







☆連携教室☆

★はじめてエアロビクス（金19：30～20：30）中央公民館

★ステップ運動（土13：00～14：00）剣道場

★バレトン（土19：00～20：00）剣道場

申込先：見附市総合型地域スポーツクラブ

見附市総合体育館内　　TEL　0258-62-3661