永福体育館

建国記念の日



① 13:10~14:10 ピラティス

担当:江戸 佐千子

内容:腹筋をターゲットにしたエクササイズです。深層部の筋肉を刺激して、身体を引き締めます。

2) 14:25~15:25 ファットバーンシェイス

担当:谷口 博史

内容:パンチやキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。 エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加できます。

3 15:40~16:40 ステップ&ストレッチ

担当:大越 勉

内容:ステップ台を使用し、音楽に合わせて昇降運動を行うレッスンです。

下肢の筋力強化、心肺機能の向上を目指します。最後は台を使用したストレッチも行います。

会 〒168-0064 杉並区永福町 1-7-6 **永福体育館 3F 小体育室 2**

対 象 15 歳以上(中学生不可)

持ち物 運動しやすい服装、室内履き(②と③のみ)、タオル、飲み物

①25名 ②25名 ③15名 定員

参加費 各 500 円

申込方法 開催日 2週間前の1月28日(月)より、お電話または総合受付にてご予 約ください。定員に達し次第キャンセル待ちとなります。

※当日空きがあれば、予約なしでもご参加いただけます。

発券機にてチケットをご購入の上、総合受付までお持ちください。 参加方法

※教室開始の30分前より受付いたします。

※駐車場はございません。公共の交通機関をご利用ください ・京王線「下高井戸駅」から徒歩 5 分 ・京王井の頭線「永福町駅」から徒歩 7 分



お問合せ:永福体育館 03-3328-3146

https://www.eifuku-sports.com/