

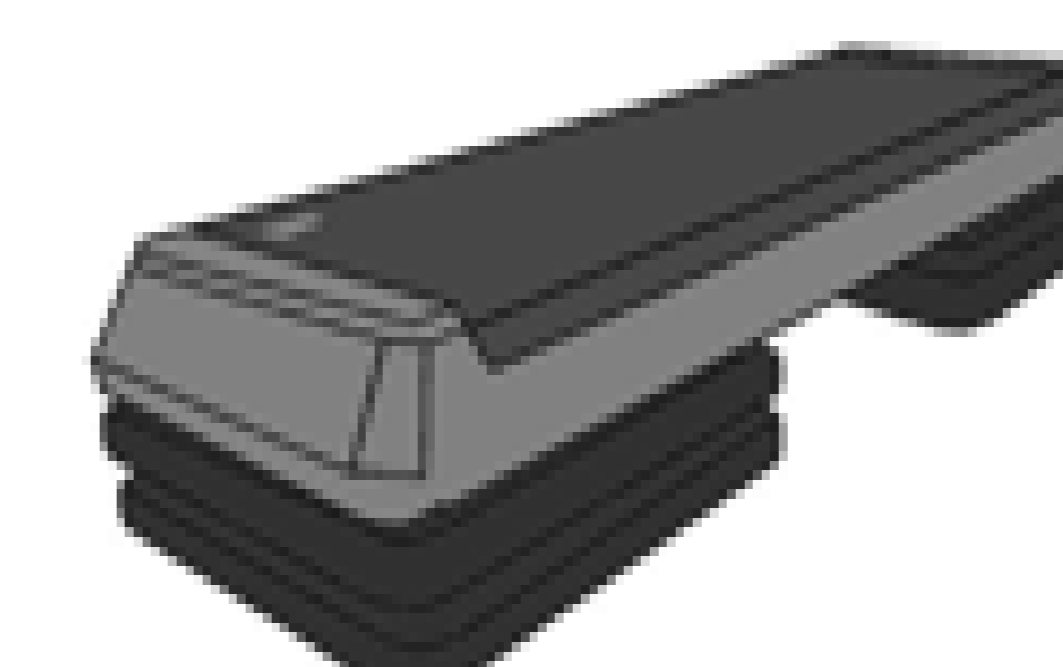
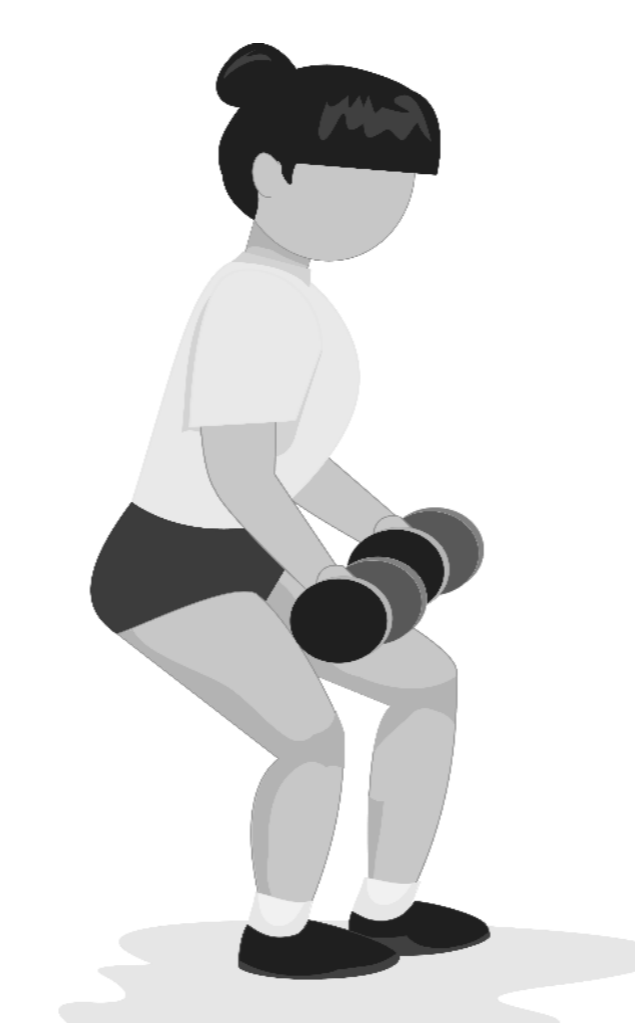
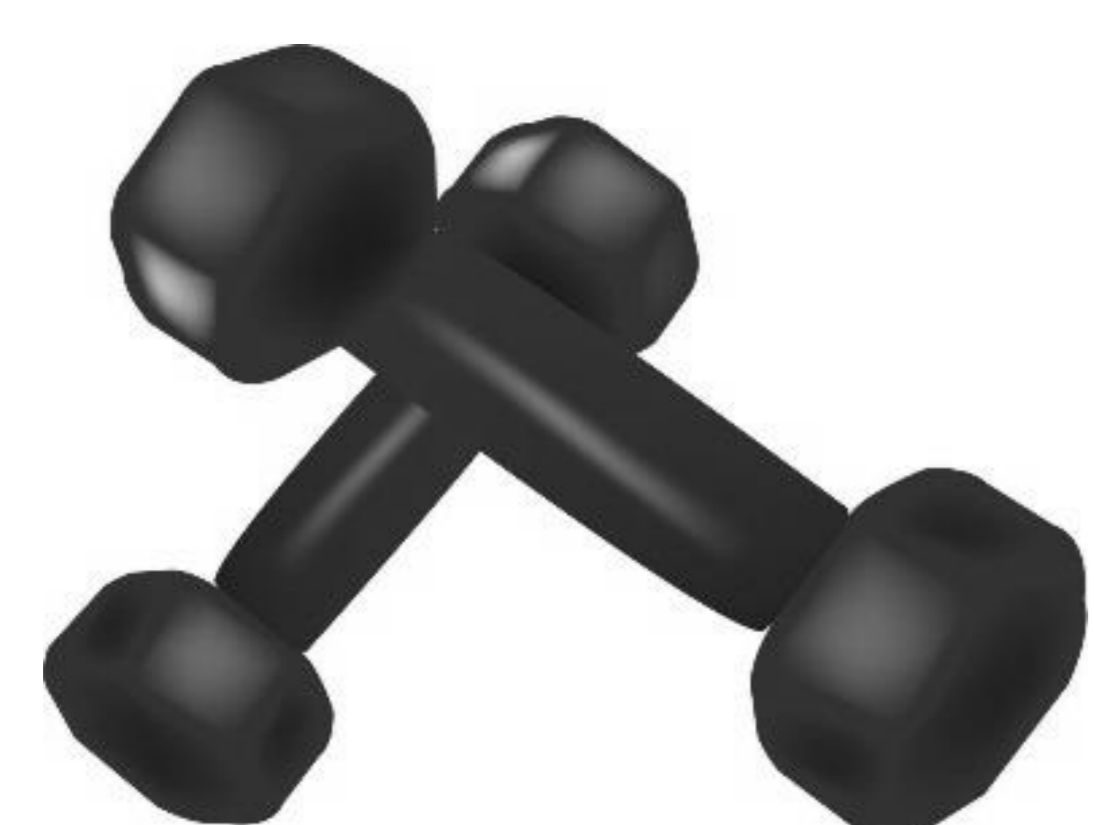
# 2016年11月3日祝日特別レッスンプログラム

	教室名	時間	施設	定員	担当	料金
11/3【木】	エアロビクス	11:00~11:50	Aスタジオ	20名	岩田	スタジオセット券(600円)でご参加いただけます。
	ステップエクササイズ	12:00~12:50	Aスタジオ	16名	大越	

11/3【木】	※おなかシェイプ	13:00~13:20	Aスタジオ	20名	大越	トレーニング室チケット(400円)のみでご参加頂けます。
	※ダンベル体操	13:30~13:50	Aスタジオ	20名	近藤	

レッスン名	内容
エアロビクス	音楽に合わせていくつかのステップを組み合わせて行います。初めての方もご参加頂けます
ステップ エクササイズ	ステップ台を使用した昇降運動のレッスンです 心肺機能の強化と下肢の筋力強化が期待できます。頭の体操にもおすすめです。
おなかシェイプ	腹筋を鍛えるエクササイズを行い、おなか周りを引き締めます。
ダンベル 体操	バーベルと違い基本的に左右独立して保持するため狙った筋に刺激を加えやすい事とそれぞれに合わせた負荷でのトレーニングを行います。

<b>受付方法</b>	トレーニング室にて先着順で30分前から行います。定員になり次第受付終了とさせていただきます。エアロビクス・ステップエクササイズをご希望のお客様はトレーニングルームチケット+自由参加教室のチケットをお買い求め下さい。※印がついているレッスンに関してはトレーニング室利用チケットのみでご参加頂けますので、ご参加お待ちいたしております。
-------------	---



新宿スポーツセンター