

# スタイルアップ・フィットネス

日曜日  
限定教室!

ストレッチや自重筋トレを中心に、ストレッチポールやゴムバンドを用いたトレーニングも組み込みながら、楽しくカラダを動かしていきます。  
無理のない範囲で徐々に運動負荷を上げていくので、普段運動習慣のない方や、教室が初めての方も、綺麗なカラダを目指すだけでなく、  
いつまでもしっかりと動けるカラダづくりをしたい！という方も、無理なく始められる教室です



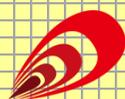
|             |             |
|-------------|-------------|
| 7月 基礎代謝アップ° | 7・14・21・28日 |
| 8月 筋力アップ°   | 4・18・25日    |
| 9月 シェイプアップ° | 1・8・15日     |

- 期 間：2024年7月7日～9月15日 毎週日曜日 全10回
- 場 所：十日町体力づくり支援センター スタジオ
- 時 間：14時00分～15時00分（日曜日）
- 受 講 料：11,000円/10回・1,750円/回
- 対 象：成人女性
- 定 員：10名 ※定員になり次第締め切ります
- 持 ち 物：動きやすい服装・タオル・水分補給用飲料  
※ヨガマットを用意しておりますが、お持ちでしたらご持参ください
- 申込開始：6月17日（月）から
- 申込方法：受講料をご用意のうえ、施設受付にてお申込みください。

電話による予約も承ります。

※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます

受講日3日前～前日までは受講料の半額、初回受講日以降は受講料の全額



公益財団法人体力づくり指導協会

十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙 1495-8 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/) TEL.025-758-3343



T-2406HF-0018