

沼津卸商社センター主催

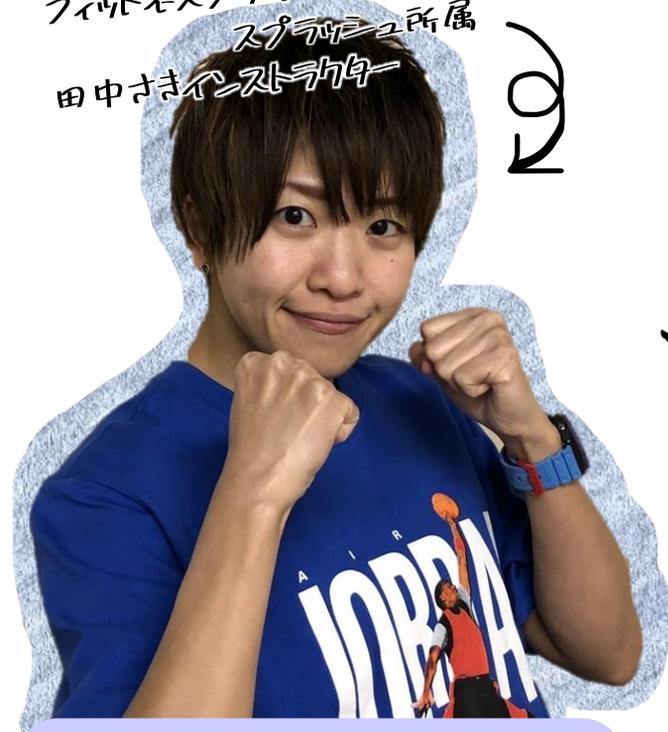
スタミナ・筋力・代謝がぐんぐんUP!

サーキットエクササイズ教室

フィットネスプラザ

インストラクター所属

田中さきインストラクター



日本ダイエット検定1級や栄養士の資格を持つ健康とダイエットに心強いインストラクターです。過去、卸団地でシェイプボクシング教室やバランスコーディネーション教室を開催。やる気の乗せ上手な明るい先生として大好評!

サーキットエクササイズの

3つの効果

筋メニュー・痩せダンス・ストレッチの組み合わせで最速引き締めボディ!

無酸素運動と有酸素運動を交互に行うことで、効率的に筋力や代謝アップへ繋がります。



全身の筋力にアプローチ!

様々な動きを取り入れたエクササイズで、普段使わない全身の筋肉に効果あり!?



音楽に合わせてストレス発散!

アップテンポなBGMと明るく元気なインストラクターさんの声掛けに、楽しく身体を追い込めます!



しっかり痩せたい人向け!

運動レベル★★★

冬季にはストレッチやヨガなどのリラックス系エクササイズを予定!

毎度好評の組合スポーツ教室を、4回コースにわたり実施します。ダイエット検定1級の資格を持つ田中さきインストラクターが、卸団地でサーキットエクササイズを指導! 全身を使って、筋トレ・痩せダンス・ストレッチ等を交互に繰り返すトレーニングです。運動により適度に汗をかくことで、夏バテ防止にも効果が期待でき、また、薄着の季節の前に引き締めボディを手に入れたい方にも、抜群のタイミングとプログラム内容になっております。会社の人を誘って複数人で参加も、おひとり様の参加も大歓迎! 是非ご参加ください!

実施日・場所

持ち物

参加費

申込方法

6月
20.27日
7月
4.11日

- ・室内シューズ
- ・ヨガマット (またはバスタオル)
- ・汗拭き用タオル
- ・水分補給の飲み物

¥1,500/1名

別添申込書に必要事項をご記入の上、参加費を添えて組合事務局へご提出ください
申込締切:6月12日(月)

卸団地 組合会館
毎週火曜日(全4回)
18:30 ~ 19:30

4回出られない場合でも料金は変わりません

卸団地にお勤めの従業員様限定!
※先着定員20名