

「大人の3ヶ月教室」冬の特別レッスン！！

痩せたい方必見！！

シンプルな動きでシェイプアップ

TIME

簡単な動作で強度を調節しながら
「TABATAプロトコル」

(20秒動いて10秒休む)を用いて
展開していきます。

高い脂肪燃焼効果が期待できる、
痩せたい方にオススメの短時間
脂肪燃焼系プログラムです。



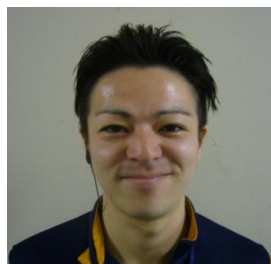
■日程 12月2日・9日・16日
土曜日 13:45～14:15
※スケジュールは、一部変更になる場合がございます

■料金 1,230円 (税込) 全3回
※レッスン当日の申し込み(1回500円)でご参加いただくこともできます

■定員 30名

■担当インストラクター

金秋 達哉 (かなあき たつや)



申込
方法

川崎市民プラザ体育施設フロントにて直接お申込ください
11月15日(水)受付開始【先着順】

※定員になり次第締め切りとなります ※お電話での受付は致しません
※レッスンのご参加は高校生以上の方のみとさせていただきます

お問合せ先 Tel044-857-8818 川崎市民プラザ