

平成29年度  
第4期



インストラクター紹介

Morioka Hiroko  
森岡 弘子

リズムに合わせて楽しく、気軽にシェイプアップ!

# シェイプアップエアロ 月

10:00 ~ 11:00

2018年 1月15日・22日・29日

開催日 2月5日・19日・26日

3月5日・12日・19日・26日

※2月12日はお休み

申込期間：11月15日(水)～12月5日(火)まで!

## シ エイプアップエアロとは?

筋力トレーニングとエアロビクス(有酸素運動)の二つの要素を  
組み合わせ、音楽に合わせて様々なステップを使った運動で楽しく  
シェイプアップ!

初めての方でも大丈夫。

心臓への負担が少なく消費カロリーが高めです。

ストレス解消にもオススメ!

継続することにより、生活習慣病の予防効果も期待できます。



## シ エイプアップエアロの効果

- 心肺機能向上
- 全身持久力の向上
- 体脂肪燃焼  
(皮下脂肪・内臓脂肪)
- 基礎代謝がアップ
- 疲れにくい
- 太りにくい
- 日常の動作が楽になる

※効果には個人差があります