

# NEW★自重トレーニングをサポート！ トレサポ 腹筋編 12/20(水)開催

## どんな教室？

少人数で自重トレーニング  
と簡単有酸素運動

### ☆レッスンの流れ☆

- ①身体の状態、気になる部分やお悩みを  
12/16までに事前アンケートでお答え下さい。  
当日までに講師が分析いたします。
- ②レッスンスタート！  
ウォーミングアップを行い、カラダを温めます。
- ③自重トレーニング開始！  
ストレッチマットの上で腹筋を中心に  
トレーニング。事前アンケートを元に  
個々にアドバイス、サポートします。
- ④レッスン終盤には短時間で有酸素運動！  
代謝の促進と脂肪燃焼に期待ができます。



## 講師



パーソナルトレーナー  
として豊田市で活動中。

## 佐藤たつま先生



申込・問合せ

松平スポーツクラブ

松平スポーツクラブ

58-4500

詳しくは松平スポーツクラブ窓口またはHPをご覧ください

## 時間

1部/19:00~19:50  
2部/20:00~20:50

## 場所

松平体育館トレーニング室

## 参加費(1回)

会員/2,000円  
非会員/2,500円

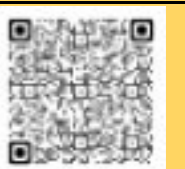
対象 定員  
成人 各5名

## 持ち物

ある方はヨガマット・飲み物  
・タオル・室内シューズ

事前  
アンケート

申込  
11/21  
9:00~



12/16迄