



コース紹介



コンディショニングコース

Lv. ★★★★★☆

毎週日曜(9:00~10:30) 8月3日(日)スタート(全17回)

講師：小西先生、百々先生

心身の調子を整えたい方

運動のパフォーマンスを向上させたい方

8・9月は体幹を整え、体の土台をつくるコア+、
10・11月はマットピラティスを行い、姿勢やボディラインを整えます

※ 測定会(初回・最終回に実施します)のみ室内運動靴をご持参願います



ボクシングフィットネスコース

Lv. ★★★★★★

毎週火曜(19:00~20:30) 8月5日(火)スタート(全16回)

講師：新堂先生

ストレス発散したい方

筋力アップ・ダイエットしたい方

エネルギッシュな音楽とパンチやキックなどの格闘の動きを
組み合わせ、全身を鍛えます

※ 室内運動靴をご持参願います



ボディデザインコース

Lv. ★★★★★☆

毎週木曜(19:30~21:00) 8月7日(木)スタート(全17回)

講師：KAKO 先生

引き締まった身体を手に入れたい方

体幹を鍛えたい方

効率よく脂肪を燃やし、理想の引き締まった体を目指します。
リズムに合わせた運動でメリハリボディを手に入れましょう

※ 室内運動靴をご持参願います



共通事項

内 容：運動教室、栄養講義(動画視聴)、体調問診

※初回・最終回は測定会を行います

(体力測定、体組成測定、血圧測定など)

定 員：各コース24名(先着順)

場 所：たじりふれ愛センター 3階 多目的室

持ち物：スマートフォン、たじりっちポイント台紙(お持ちの方)

栄養講義(動画視聴)

全コース共通で、管理栄養士による

栄養指導が受けられます。

栄養講義を中心とした健康づくりに必要

な知識を身につけて、食事の面からも健康

な身体づくりに

申込方法

電話申込・お問合せ

教室専用ダイヤル

050-1781-0691

(受付時間：平日10:00~16:00)

WEB申込

右記のQRコードを

読み込み

お申込ください

(24時間対応)



参加条件・参加費

田尻町在住

18歳以上

参加費：3,000円(税込)

※初回の教室でお支払いください

申込期間

7/7(月)~
7/18(金)