

# ストレッチ&ビート

# 楽しく脂肪燃焼エクササイズ

## 受講生募集

### Lesson1 ウォーミングアップ

ストレッチ&ビートCoreトレーニング ~まずはココからマイペースにカラダを動かす~  
ストレッチ(&ピラティス)で全身のコンディショニング  
全身を整えた上で、音楽に合わせて楽しくお腹引き締めトレーニング！  
運動が〇〇年ぶりの方大集合！の30分！

### Lesson2 メイントレーニング

楽しく脂肪燃焼 exercise ~とりあえず楽しい！汗をかける~  
音楽に合わせてシンプルな筋トレの動きと(スクワット、ランジ、プッシュアップetc...)  
有酸素運動を掛け合わせたトレーニング。運動は久々でも、ちょっとアクティブに動きたい！  
シンプルな動きだからこそ誰でも出来る45分！

【講師】 **吉岡 詩織 氏** (健康運動実践指導士、PHIピラティス、JATIトレーニング指導者)

【会場】 **アクリエひめじ メインスタジオ** (姫路市神屋町143-2)  
※会場はアクリエひめじ内で、今後変更する場合があります

【開催日】 ① **6月29日(水)** ② **7月27日(水)** ③ **8月24日(水)**

【定員】 **各回20名** (先着順)  
※以降毎月1回程度、水曜・金曜のいずれかで開催、詳細は決まり次第、随時お知らせします

【時間】 Lesson1 ウォーミングアップ **19時00分から19時30分** (18時30分 受付)  
Lesson2 メイントレーニング **19時45分から20時30分**  
※各レッスンともに途中参加不可

【受講料】 Lesson1+2 : **1回 2,000円(税込)** Lesson1のみ : **1回 500円(税込)**

【持ち物】 ヨガマットまたは大判バスタオル、フェイスタオル、水(水分補給用、蓋つき容器)、トレーニングシューズ  
※動ける服装でお越しください(更衣室はありません)

### 【申込方法】

①電話の場合 アクリエひめじ 079-263-8082(午前9時~午後5時)へ電話でお申し込みください。

②電子メールの場合

件名: 脂肪燃焼エクササイズ 講座申込

本文: 申込者氏名(フリガナも必ず記入)・連絡先電話番号・参加希望日・Lesson 1まで or 2まで

申込先: アクリエひめじ 事業・講座担当 応募係 [himeji-oubo@c-linkage.co.jp](mailto:himeji-oubo@c-linkage.co.jp)

※受講料は、講座当日開始前に会場受付にて現金でお支払いください。

【申込締切】各回ともに講座の前日まで ※但し先着順で定員に達し次第締め切ります。

姫路市文化コソパソションセンター

**アクリエひめじ**

吉岡 詩織 氏

