

施設	11 リーブ スター スポーツ LEAP★STAR SPORTS							TEL 072-668-7782	
体験日程	平成28年				平成29年				住所
	9月 開始	10月 開始	11月 開始	12月 開始	1月 開始	2月 開始	3月 開始	4月 開始	
定員 (要予約)	特になし							営業時間	平日 10:30~15:00 (水曜のみ12時まで) 19:00~22:30 土・日・祝 10:30~17:00
予約開始日	8月20日 (土)	9月21日 (水)	10月20日 (木)	11月20日 (日)	12月21日 (水)	1月20日 (金)	2月20日 (月)		3月20日 (月・祝)
体験回数	週2回 (3か月間)				体験時間	10:30~12:30		定休日	火曜日

スケジュール

曜日	時間帯	レッスン内容
月曜	11:00~11:30	LEAP BODY
	11:35~12:05	LEAP FIGHT
水曜	10:50~11:20	ダンベル&ウォーキング
	11:25~11:45	ストレッチ



**LEAP
BODY**

レッスン内容

★LEAP BODY…

バーベルを使った全身のシェイプアッププログラム。重さはご自分の体力に合わせて選べます。シンプルな動きなので、初めての方でも安心してご参加いただけます。音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼させましょう！

★LEAP FIGHT…

ありとあらゆる格闘技の動きを使い、心肺機能・身体機能・柔軟性・敏捷性・反応力・瞬発力までもUP！
カッコいい音楽と共に、パンチやキックを使って全身をシェイプアップ！
年齢・性別関係なく、楽しめます。

★ダンベル & ウォーキング…

20分以上の有酸素運動が効果的と言われています。
チューブやダンベルを用い、ご自宅でも継続が可能な運動をご紹介します。
ダンベルは1Kgからご用意しておりますが、500mlのペットボトルから始めてもOK!!
水曜日は座った状態で足踏みなどを行いますので、膝・腰が弱い方でも安心してご参加いただけます。

★ストレッチ…

運動はもちろん日頃からくる身体の疲れや負担を軽減し、心地よい音楽と効果的なストレッチで心身ともにリフレッシュしましょう。
柔軟性がアップすると血行が良くなるため、肩こり・腰痛・冷え性なども改善されます。



**LEAP
FIGHT**



～ For Smile Change Your Life!! ～
より健康に★より **HAPPY** に