

# クラブプラッツ

## エアロビクス&ヨガ会員募集中!

### <エアロビクスインストラクターのご紹介>



◆担当クラス◆

水曜日  
9:45~10:30(45分)  
かんたんエアロビクス

◆メッセージ◆

初めての方にも「わかりやすく」お伝えしていきます。一緒にエアロビクスを楽しみましょう!



◆担当クラス◆

水曜日  
10:50~11:35 (45分)  
らくらくヨガ

◆メッセージ◆

ポーズとヨガの呼吸法で心身をリラックスさせていくヨガのクラスです。心と体を解放し、たっぷり癒されてください!



◆担当クラス◆

金曜日  
19:00~19:45 (45分)  
かんたんエアロビクス  
20:00~20:45(45分)  
エンジョイエアロビクス

◆メッセージ◆

いろいろな動きを楽しみながら、しっかりと身体を使って、気持ちのよい汗をたくさんかいていきましょう。

◆佐古田秀子プロフィール◆

エアロビクス、ヨガインストラクター  
(首都圏のスポーツクラブで指導中)  
“オキシジェノ”オフィシャルトレーナー  
競技エアロビクス歴 10年  
★2008年 全日本エアロビクスコンテスト  
関東大会優勝 全国大会3位 他多数

◆斎藤典子プロフィール◆

エアロビクス、ヨガインストラクター  
(都内のスポーツクラブを中心に指導中)  
メガロスエアロビクスインストラクター  
養成コース卒業  
メガロスクラシックヨーガ養成コース卒業  
(社)日本フィットネス協会認定 /ADI

◆和田朋子プロフィール◆

エアロビクス、ステップエクササイズインストラクター  
(都内のスポーツクラブを中心に指導中)  
J-MODEフィットネス企画  
エアロビクスインストラクター養成コース卒業  
博士(言語教育学)  
工学院大学専任講師  
慶応義塾大学非常勤講師

<各クラスの対象者>

かんたんエアロビクス...初めての方でも安心してご参加いただけます。基本動作中心のクラス

エンジョイエアロビクス...少し持久力をつけたいという方にお勧めのクラス

らくらくヨガ...初めての方でも安心してご参加いただけます

<会場> 中村南スポーツ交流センター 2F 武道場  
<持ち物> 運動のできる服装、タオル、飲み物、クッション性のあるシューズ

<お申し込み・お問い合わせ>

中村南スポーツ交流センター内 クラブプラッツ事務局

03-5848-9151

担当者直通電話 090-5567-3889(増子)

