

# 10月9日スポーツの日 PSSP脂肪燃焼EVENT!!

PLAY!  
SPORTS  
SHIBUYA  
パートナーズ



講師:波多野 勝文 OT

会場:ひがし健康プラザ 3階アリーナ

参加費:一般 各1,000円(当日現金支払い)

サブスク会員 無料

## ①格闘技型プログラム

15:15~16:00

キックボクシング、ムエタイの動きを組み合わせ、  
音楽に合わせて身体を動かします!



①FIGHT DO

## ②リラクゼーションプログラム

16:10~16:55

音楽に合わせてピラティス、ヨガ、太極拳の要素を  
取り入れ、バランス感覚などを高めるプログラムです。



②OXIGENO

※9月15日(金)より応募開始! 先着各60名様