



ザ・サーキット The Circuit

有酸素運動と筋トレをMIXした教室です。

音楽に合わせて、トレーニングにチャレンジ！
運動初心者、久しぶりの方も大歓迎です。
もちろん、いつも運動されている方も大歓迎！
一緒にさわやかな汗を流しましょう！



腹筋・胸筋・下半身
バランスよく使用します♪



7月29日(月)

10:30~11:30

【場 所】 3階 第2研修室

【参加費】 500円

【対 象】 18歳以上どなたでも

【定 員】 10名

【持ち物】 動きやすい服装・靴
水分補給用飲料

【申込方法】 体育館受付窓口

またはお電話にて

脂肪燃烧

筋力UP

ストレス発散

