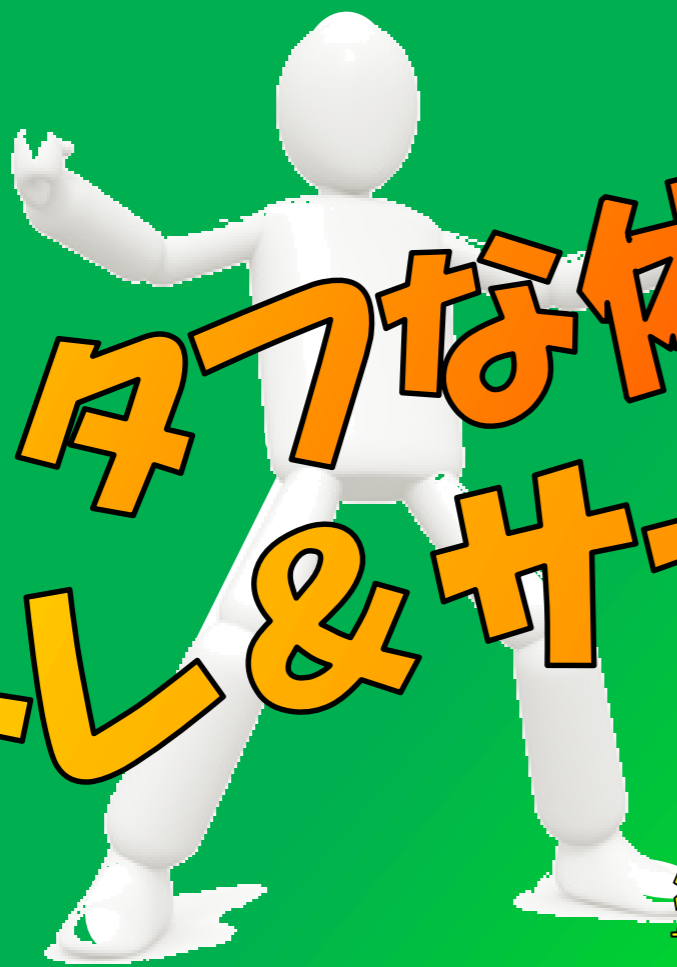


会議室
イベント



「タフな体へ！サーキットトレーニング」

筋トレ&サーキットトレーニング

筋トレと有酸素運動を交互に行う

「サーキットトレーニング」をご紹介します！

サーキットトレーニングで体脂肪を燃やし、太りにくい
疲れにくい、タフで健康的な身体を手に入れましょう！

11月30日(金) 10:00～11:00

2F会議室にて開催！

*定員：6名（先着順）

*対象：成人（16歳以上）

*料金：320円（事前予約制、キャンセルされた場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

11月10日(土) より1F総合受付にて受付開始！

皆様のご参加、お待ちしております！

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！