

”本気”のダイエット

応用編 ～有酸素運動と筋トレ～

ダイエットに効果的な運動は有酸素運動なのか筋トレなのか？
有酸素運動でカロリー消費してれば痩せるはず？それとももっと効果的な方法が・・・？
ダイエットのためのトレーニングプログラムについて解説します！

11月20日(金)
19:00～20:00

11月25日(水)
11:00～12:00

2F会議室にて開催！（事前予約制）

*定員：3名（先着順）

*対象：成人（16歳以上）

*料金：330円（事前予約制・キャンセルの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8日(日)より1F総合受付にて受付開始！

※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！

