

脂肪燃焼エクササイズ

会議室
特別教室

～筋トレ&有酸素運動で、効率良く脂肪を燃やします～

7月

10日(木) 14:30～15:30

15日(火) 14:30～15:30

23日(水) 13:30～14:30

31日(木) 14:30～15:30

筋トレ後に、音楽に合わせた簡単な全身運動で体をほぐしながら有酸素運動を行います。運動不足で体を動かしたい、体脂肪が気になる、そんな方は是非ご参加ください！エアロビクスより簡単です。それぞれの体力に合わせて、楽しく気持ち良く汗を流しましょう！



Web申込にて先行申込を受付けます！
お申込みはこちらから！→



★Web申込での受付期間: 6/26(木)10:00～6/28(土)23:59

★当館窓口での申込開始日: 6/29(日)10:00～

※Web申込受付後の空きクラスへの受付となります。

※定員: 各回4名(先着順・事前予約制) ※対象: 成人(16歳以上) ※料金: 各770円

※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。※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。

