

脂肪燃烧エクササイズ

会議室
特別教室

11月

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！
スポーツの秋、食欲の秋です。美味しい物をたくさん食べたら消費もしないと(-_-)；
エアロビクスより簡単です。楽しく気持ち良く脂肪燃烧しちゃいましょう！

6日(木) 14:30~15:30
11日(火) 14:30~15:30
19日(水) 13:30~14:30
27日(木) 14:30~15:30



期限なくWebでの申込が可能になりました！

★Web申込開始日 10/23(木)10:00~

★当館窓口での申込開始日 10/26(日)10:00~

※Web申込の出来る環境が無い場合や不安がある方は
当館受付での申込も可能です！

キャンセル待ちも受け付けます！

キャンセルが出たらお電話にてお知らせいたします！

お申込みもキャンセル待ちも

こちらから！→



※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。