



# 脂肪燃焼エクササイズ

## 1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。  
寒くなってきたこれからがダイエットのチャンス！  
年末年始に溜まいかちな体脂肪、早めに何とかしたいですね💦  
エアロビクスより簡単です。運動不足もストレスも、楽しく汗をかいて解消しましょう！



8日(木) 14:30~15:30  
14日(水) 13:30~14:30  
22日(木) 14:30~15:30  
27日(火) 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 12/21(日)10:00~

★当館窓口での申込開始日 12/24(水)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。