

# 脂肪燃烧エクササイズ

会議室  
特別教室

## 2月

簡単な筋力トレーニングの後に、音楽に合わせて全身をほぐしながら有酸素運動を行います。  
冬は体を動かす機会が減り、暖かい部屋でジっとしていると体脂肪は増えるばかり…😱  
縮こまっていないで、全身を動かして体脂肪を燃やしましょう。エアロビクスより簡単です！  
運動不足もストレスも、肩こりや冷え性でお困りの方も、楽しく汗をかいて解消しましょう！

5日(木) 14:30~15:30  
10日(火) 14:30~15:30  
19日(木) 14:30~15:30  
23日(月) 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 1/22(木)10:00~

★当館窓口での申込開始日 1/25(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。