

脂肪燃焼エクササイズ

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、暖かい部屋でジッとしていると体脂肪は増えるばかり…
縮こまっているので、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。