

# 脂肪燃焼エクササイズ

## 3月

簡単な筋トレ後に、音楽に合わせた全身運動で体をほぐしながら有酸素運動を行います。  
冬の間に溜め込んだ脂肪には早めの対策を！  
エアロビクスより簡単です。全身を動かして体脂肪を燃やしましょう。  
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)  
10日(火) 全日  
19日(木) 14:30～15:00  
23日(月)

期限なくWebでの申込が可能になりました！

★Web申込開始日 2/19(木)10:00～

★当館窓口での申込開始日 2/22(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ともご参加いただけます。