# 脂肪燃焼エクササイズ

## ～何かしなきゃ・・・の第一歩に～

担当講師：田中

### 筋力トレーニング＋有酸素運動で、体脂肪が効率良く燃焼します!

簡単な筋トレの後に、音楽に合わせた足踏みが基本の全身運動と縄を使わないエア縄跳びで、
それぞれの体力に合わせて無理なく体脂肪を燃やします。
エアロビクスより簡単なので、運動が苦手な方・リズム感に自信のない方でも大丈夫！
楽しく汗を流しましょう！是非ご参加ください!!



**開催スケジュールは別紙の日程表をご確認ください！**