

会議室
特別教室

寒～い冬ですが、ダイエットには最適な季節！
筋トレ&有酸素運動で、気持ち良く汗をかきましょう。
筋トレ後に、音楽に合わせた簡単なステップを続けて体脂肪を燃やします！

脂肪燃焼エクササイズ

※それぞれの体力に合わせて、無理なく行います。

2月

17日(月) ★ 27日(木)
14:30~15:30 13:30~14:30

Web申込にて先行申込を受付けます！
QRコードを読み込んでお申込みください。→



★Web申込での受付期間:2/3(月)10:00~2/5(水)23:59

★当館窓口での申込開始日:2/6(木)10:00~

※Web申込受付後の空きクラスへの受付となります。

*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。