

会議室
特別教室

筋トレ&有酸素運動で、効率良く脂肪を燃やします。
筋トレ後に音楽に合わせた簡単なステップを続けて、楽しく気持ち良い汗かきましょう！

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。

3月

13日(木) ★ 24日(月)
13:30~14:30 14:30~15:30

Web申込にて先行申込を受付けます！
お申込みはこちらから！ →



★Web申込での受付期間:2/27(木)10:00~3/1(土)23:59

★当館窓口での申込開始日:3/2(日)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。

