

脂肪燃焼エクササイズ

会議室
特別教室

4月

～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と全身運動で
体をほぐしながら楽しく気持ち良い汗かきましょう！
それぞれの体力に合わせて、無理なく行います。

3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)

全日 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:3/20(木)10:00～3/22(土)23:59

★当館窓口での申込開始日:3/23(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。

