

脂肪燃焼エクササイズ

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～

5月 8日(木) 14:30~15:30
13日(火) 14:30~15:30
21日(水) 13:30~14:30
29日(木) 14:30~15:30

筋トレ後に、音楽に合わせた簡単な全身運動で
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。



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:4/24(木)10:00~4/26(土)23:59

★当館窓口での申込開始日:4/27(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。