

トレーニング室 特別プログラム
～暑い夏をふき飛ばせ！！～

「ファットバーンエアロ」

初心者から参加できるエアロビクスのクラスです。

楽しく汗をかいて、たくさん脂肪を燃やしましょう！！

トレーニング室に興味があるけどなかなか来られなかった方

この機会にぜひトレーニング室に来て体操に参加してみましよう！

(日時) 平成 30 年 8 月 11 日 (土'祝)

エアロビクス: 14時00分～14時40分

ストレッチ : 14時45分～15時05分

(場所) 体育館内トレーニング室

(持ち物) 運動できる服装、室内シューズ

トシ室チケット、飲み物、汗拭き用タオル

(その他) 特別プログラム実施により、夜間のプログラムは中止になります。

初めてトレーニング室をご利用の方は登録が必要です。詳しくは

指導員までお尋ね下さい。