

トレーニング室 スポーツ祭り 特別プログラム
～スポーツの秋！楽しく汗をかいてハッスルしましょう～

「ベーシック・ハッスルエアロ」 with ハロウィンver

内容はローインパクトの動作を中心にシンプルな構成で楽しめるプログラムです(強度★4)。当日は仮装した指導員がお出迎え！！
参加者も仮装OK！！エアロビクスで楽しく汗をかいて脂肪燃焼し、そしてストレッチでリラックス！皆様のご参加をお待ちしています。

(日時) 平成 30 年 10月 7日 (日)
14時00分～15時10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、
飲み物、汗拭き用タオル

(その他) 当日は無料開放日です。初めてトレーニング室をご利用の方は登録が必要です。当日登録も可能ですので気軽にご参加ください。詳しくは指導員までお尋ねください。

※当日のトレーニング室は9時30分から21時までとなります。
※午前・夜間のプログラムはお休み致します。