

トレーニング室 クリスマス特別プログラム

「クリスマスエアロ&お腹シェイプ」

ちょっぴり早いですが、クリスマス気分を楽しみながらエアロビクス
(強度★3)で体を動かし、脂肪を燃やしましょう♪その後は気になる
お腹をギュッと引き締めるエクササイズをし、最後はストレッチで全身
をほぐします。赤、緑、白のタオルやウェアを身に付けたい、サンタの
帽子やトナカイの赤鼻など仮装も大歓迎です。初めての方も安心
して参加して頂けるプログラムです！

(日時) 平成 30 年 12月 23日 (日)

14時00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
トレ室チケット、飲み物、汗拭き用タオル

(その他) 初めてトレーニング室をご利用の方は登録が必要
です。当日の登録も可能です。詳しくは指導員まで
お尋ね下さい。