

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り、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 29 年 12月 23日 (土)

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。