

トレーニング室 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) 令和 元年 10月 20日 (日)
14時00分～15時00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) 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。

小平市民総合体育館 トレーニング室