

トレーニング室 クリスマス特別プログラム

# 「ボディシェイプエアロ」

クリスマスイフにご馳走を食べる予定の方！食べた分翌日しっかり動いて脂肪を燃やしましょう！！前半はクリスマス気分を楽しみながらエアロビクス&筋トレで体を動かしシェイプアップ！！後半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) 令和元年12月25日(水)**

**エクササイズ: 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) 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。**