

トレーニング室 特別プログラム  
～春に向けてシェイプアップ!～

# 「ファットバーンエアロ」

初心者から参加できるエアロビクスのクラスです。  
楽しく汗をかいて、冬に蓄えた脂肪を燃やしましょう!!  
トレーニング室に興味があるけどなかなか来られなかった方  
この機会にぜひトレーニング室に来て体操に参加してみましょう!

(日時) 令和 2年 2月 29日 (土)

エアロビクス: 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  
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  
までお尋ね下さい。