

ラウンド フィットネス

運動初心者でも
始められる♪

ダブル
ポジティブ!



音楽に合わせて、30秒毎に筋トレ(油圧式マシン)
と簡単な有酸素運動を交互に行います♪

脂肪燃焼・運動不足解消・
心肺機能向上・筋力アップetc

【場所】 柿ノ木台公園体育館：研修室
【開催日時】 6月4日・11日・18日・25日
AM10:00~10:50
【利用料金】 ¥500 (50分)
【利用定員】 10名まで
【お問合せ先】 047-331-1131 (柿ノ木台公園体育館)

運動が苦手♪不安♪未経験者♪お気軽にご参加ください♪