



サーキットトレーニング 都度教室



2月スケジュール

曜日	時間	開催日
月	11:20 ~ 12:00	4. 18. 25
	15:40 ~ 16:20	
火	11:00 ~ 11:40	5. 12. 19
水	11:20 ~ 12:00	6. 13. 20
	12:20 ~ 13:00	
木	11:00 ~ 11:40	7. 14-21. 28
金	11:20 ~ 12:00	1. 8. 15. 22

平日毎日開催♪
週2回の参加もできますよ!



場所	旧レストランスペース (サブプール3階 観客席を左手にして奥側になります。)
金額	540円(税込)
内容	筋力トレーニングと有酸素運動を繰り返していきます。 脂肪燃焼や筋力向上・骨粗しょう症予防などを目的とした教室です。
持ち物	運動のできるウエア、タオル、室内シューズ、飲み物
受付場所	1階総合受付にて先着順(9名)
受付時間	教室開始30分前から5分前まで
注意事項	参加申し込み後の返金はいたしませんので、ご了承ください。



初めての方もお気軽に
ご参加ください♪



TEL 045-592-0453