

♪ 新レッスン登場!

サーキット

トレーニングって?



①サーキットとは、**エアロビクスと筋トレを「いいとこどり」!**

体力維持と筋力低下の予防の両方の効果が一度で期待できるオトクなプログラム。

②**負荷を変えてできる**から、**キツさ**をおさえて効果的。

③「しっかり動きたい!」にも「少しはくびれが欲しい!」も**両方目指せる**
よくばりなあなたにオススメのレッスンです!

実施日

水曜日「カーディオサーキット&ストレッチ」 11:00~11:45 45分間(担当:関)

月曜日 「サーキット」 14:45~15:15 30分間(担当:灰田)

NEW

レッスンの参加方法

- ①入館時、時間に応じた「スタジオレッスン」のチケットをお買い求めになり、フロントにご希望のレッスンをお伝えください。
- ②タオル・飲み物・トレーニングウエア・シューズをお持ちになり、開催場所にてチケットをご提出ください。

サーキットには**靴・飲料・タオル**をお持ちください。

ご参加お待ちしております!