

トレーニング・レッスン

特別編



しょうさい 詳細

【内容】音楽に合わせて簡単な運動と、ご自身の体重を
負荷にトレーニングをしていただく30分間の
クラスです。「体力向上」「筋力アップ」
「運動不足解消」を目指している方、また運動が
初めての方でもご参加いただけるクラスです。
「おなか」「もも・おしり」「胸・腕・肩」を
一緒にトレーニングしませんか♪

【対象】 16歳以上の方

【定員】 各クラス 20名

さんかひ 参加費

300円（税込）

もうしこみきかん 申込期間

11月17日(金)～11月30日(木)

※お電話による受付は致しかねますので、
1Fフロントにてお申込みください。

かいさいにちじ 開催日時

12月1日(金) 第1部 11:00～11:30
第2部 13:00～13:30

かいさいばしょ 開催場所

12月3日(日) 第1部 11:00～11:30
第2部 13:00～13:30
第3部 19:00～19:30

2F 「第3競技場」

※クラス時間は当日のプログラム進行上、多少前後する場合がございますので予めご了承ください。