



皆さま、お待たせいたしました☆

簡単サーキットトレーニングのレッスンを下記の日程で行います。

サーキットトレーニングは、筋肉トレーニングと有酸素運動を間にインターバルをはさみながら、交互に行うトレーニングです。ダイエット効果も期待できますよ！！

初めての方でも無理なく楽しんでいただけるプログラムです。音楽に合わせてながら体を動かして、気持ちもリフレッシュしましょう♪

4月20日（木） 10：10～10：50

4月22日（土） 14：00～14：40

4月23日（日） 10：10～10：50

料 金。。。ジム使い放題の方無料、その他追加 540 円

予 約。。。フロントにて要予約 **※ネット予約不可**

定 員。。。サーキット 10名

※お1人1回のご予約でお願いします。

持ち物。。。室内用シューズ、運動できる服装、タオル

※当日は、ジムのマシンの配置を変更させていただきます。特定のマシンは、プログラムで使用させていただくためご利用できませんので、あらかじめご了承ください。

プログラムをスムーズに行うため、お時間の5分前には、お集まりください。