



『日曜特別プログラム』

日時

2019年5月5日（日）

トレーニングルーム・ランニングトラック
ご利用の皆様へ

こんな方に

スタジオプログラムに入ったことのない方。
一人バイク・ランニングは飽きたという方。
一人じゃ何をやっていいかわからないという方。

10:00-10:15 定員:25名

簡・短・筋トレ（パワークロス） 小林 和彦

筋トレはきついと思っている方。短時間で
全身をトレーニングします。15分間

10:30-10:45 定員:35名

簡・短・脂肪燃焼（カーディオクロス） 小林 和彦

「自転車やランニングなどの運動は続かない。」
「時間が取れない」という方にお勧め。15分間

11:00-11:15 定員:25名

簡・短・お腹シェイプ（コアクロス） 小林 和彦

お腹引き締め・体幹の強化を目指します。
自己流で効果が出ないというあなたへ。15分間

参加費

施設利用料 **250円（65歳以上100円）**

上記参加費で**3アイテム**全部参加できます。

回数券・定期券でも**OK！**

申込予約

4月20日（土）13:00～お電話又は体育館受付まで

入金

レッスン当日入金

入金・入場

当日フロントにて受付。整理券お渡しいたします。
整理番号順にご入場。レッスン開始**15分前**までに多目的ルーム前にお集まりください。

秋葉区総合体育館 0250-25-2400