



超!

燃焼系エアロレーシング

楽しくたくさん

汗をかきましょう

汗をかきましょう🔥

祝

会場:多目的室1

定員30名 参加費1,000円

※予約後、キャンセルの場合は、当日までに必ずご連絡ください。

🔥エアロビクスと筋トレを交互に行う
サーキットトレーニングです🔥



音楽に合わせて
全身を大きく
使います🎵
一緒にいい汗
“ガッツリ”
かきましょう！



リズムに合わせて筋肉に
刺激を！！気づいたときに
あっ…効いてる🔥を皆さん
で体感しましょう
楽しむもよし
効かせるもよし
みなさんでたくさん汗を
かきましょう