

超!

燃焼系エアロビクス Part3

2026年9月21日(月祝)

11:30~12:30

会場:多目的室1

定員30名 参加費1,000円

※8月17日(月)10時より申込開始 総合受付にてお申込み下さい。

※電話受付は8月17日11時から受付開始。

※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🔥

エアロビクス担当：谷岡インストラクター



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！

自重筋トレ担当：松本インストラクター



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