

# THE サーキット教室



THEサーキット教室は、音楽に合わせて有酸素運動と自重トレーニングを交互に行なう『全身運動プログラム』です。ダンベルやマットを使って簡単な筋力トレーニングも行います。筋力トレーニングを行うことで、転倒予防・生活の質が向上します。むずかしくないので運動未経験者でも楽しみながら運動できます。



- ✓体力UP
- ✓筋力UP
- ✓脂肪燃焼効果UP
- ✓心肺機能UP
- ✓全身持久力の向上



**毎週金曜日**

①11:00~11:50

②19:30~20:20

料金:1回700円

※お得な回数券あります

定員:15名

予約受付開始日:毎月20日から

持ち物:タオル・室内シューズ

マットレス&ダンベルは貸出無料です

お申込み・お問い合わせ

**長野県立武道館**

佐久市猿久保165-1

TEL. 0267-78-5370

