

Theサーキットとは…!?

音楽に合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う全身運動プログラムです。
筋力UP・代謝UP・シェイプUPに効果的です。
楽しくお手軽に運動できます。
お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

THE CIRCUIT NEW



11:00~11:45

木曜 AM

Or

火曜 PM

19:30~20:15

Theサーキット

料金：一回500円

参加定員：15名

参加対象：中学生以上 ※中学生は保護者同伴

参加方法：事前予約

※タオル・飲み物・室内シューズをお持ちください

【MENU】

- 1Step・WARMUP 15分
- 2Step・MAIN TRAINING 20分
- 3Step・COOLDOWN 10分



こまめな換気



除菌・消毒



検温実施



マスク着用



ソーシャル
ディスタンス

受付時に体調等のチェックシートにご記入いただき、当日体調がすぐれない方、検温で37.5℃以上の方等該当する項目がある方のご参加はご遠慮いただきます。

ご予約・お問い合わせ
長野県立武道館 0267-78-5370