



THE・サーキット教室

『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。
むずかしくないなので初心者でも楽しく運動できます。
お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

毎週 **火** 曜日 19 : 30 ~ 20 : 15

毎週 **金** 曜日 11 : 00 ~ 11 : 45

料 金 : 1回500円 ☆お得な回数券あり☆
定 員 : 15名
対 象 : 中学生以上 ※中学生は保護者同伴
参加方法 : 事前予約または当日参加

ご予約・お問い合わせ

長野県立武道館 0267-78-5370

コロナウイルス感染対策を実施しております

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
ご参加はご遠慮いただきます。

