

THE・サーキット教室

▶開催日時 火曜日 19:30~20:15
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

▶参加方法 事前予約・当日参加

※翌月分のご予約は毎月20から

THE・サーキット教室
脂肪燃焼・体力UP・筋力UP

【ザ・サーキットとは】

音楽に合わせて簡単な有酸素運動と自重トレーニングを交互に行う全身運動プログラムです。

▶心肺機能・全身持久力の向上・脂肪燃焼効果！！

筋力トレーニングや有酸素運動を単独で行うよりも脂肪燃焼効果を得ることができます。

▶筋力・代謝・体力アップ！！

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。

むずかしくないなので、未経験者でも楽しみながら運動できます。

【ご予約・お問い合わせ】長野県立武道館 ☎0267-78-5370

教室カレンダーは
こちらから

