

津市産業・スポーツセンター



椅子に座った自分の体重を使った筋力トレーニングと有酸素運動のサーキットフィットネス!!

リズム体操を同時に行いデュアルタスク運動で脳の活性化も目指します!!

運動を楽しく気軽に行いたい方向けのミス/オリジナルプログラムです!!



開催日: 2月5日(木)、12日(木)、19日(木)

開催時間: 13:30~14:30(60分間)

開催場所: 多目的室①

定員: 15名※先着

参加費: ¥620(税込)/当日券

またはプログラム回数券、トレーニングジム・プログラム付定期券での参加可

受付場所: 開催日当日 15 分前から多目的室

持ち物: 運動できる服装、お飲み物、タオル

※イベント風景を撮影し今後の広告や SNS 配信で使用させていただきますのであらかじめご了承ください



津市産業・スポーツセンター

TEL:059-223-4655 FAX: 059-223-4656

〒514-0056

三重県津市北河路町 19-1

施設 HP
二次元コード



●営業時間

[9:00~22:00]

【総合受付 8:40~22:00】

●休館日

全館休館:年末年始(12/29~翌年 1/3)

※その他臨時休館日等あり

プール休館日 :毎月第 2 火曜日