



10月24日(土)

16:00~17:20

フィジカルサーキット

筋肉量を維持しつつ脂肪を減らすために、
「筋力トレーニング→有酸素運動」の順で行います。

筋力トレーニングにより基礎代謝が上がり、脂肪分解が促進されます。
有酸素運動を組み合わせることで
脂肪燃焼効率が向上します。

場 所：スポーツ棟1階スタジオ

対 象：中学生以上

定 員：15名（先着順）

料 金：500円（税込）

持ち物：室内シューズ、飲み物、タオル
（動きやすい服装でお越しください）

WEB申込み

10月1日(木)9:00~受付開始

WEB申込みは
こちらから



※お支払いは当日に現金払いとなります。
※お申込の際にご提供いただく個人情報は
厳重に管理いたします。

エイブルスポーツ交流センター

〒306-0047 古河市立崎510-1

TEL 0280-22-3500