

6月27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、
「筋カトレーニング→有酸素運動」の順で行います。

筋カ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

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）

エイブルスポーツ交流センター

TEL 0280-22-3500

ホームページ内、イベントタブからお申し込みください→

