



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。

日時 5/23(土)16:00～17:20

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)

申込 ホームページ内、
イベントタブからお申し込みください



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。



エイブルスポーツ交流センター 0280-22-3500