

筋力トレーニング×有酸素運動×ストレッチ脂肪燃焼トレーニング!!

フィジカルサーキット

High or Low !! 自分に合ったクラスでチャレンジ♪
 楽しく燃焼!! 【Lowクラス】
 しっかり燃焼!! 【Highクラス】



プログラム内容

- 開催日時 【Low】 12月21日(日) 16:30~17:30
 【High】 12月21日(日) 18:00~19:00
- 料金 ¥500 / 各
- 場所 エイブルスポーツ交流センター
 1階スタジオ
- 対象 高校生以上
- 定員 15名
- 持ち物 ・室内用シューズ ・飲み物 ・タオル
 (動きやすい服装でお越しください)
- 申込方法 WEB、電話、窓口でお申込みください
 ※2025年12月1日(月) 9:00 受付開始

フィジカルサーキットについて

筋肉量は落とさず脂肪量を落とすために
 『筋力とトレーニング有酸素運動』
 の順番でトレーニングを行います。
 筋力トレーニングで筋肉をつけると
 基礎代謝が高まり、脂肪分解を高める
 効果が期待できます。
 そこに有酸素運動を組み合わせることで
 脂肪燃焼効率の促進につながります。

体重が減らないとお困りの方、
 1人でトレーニングするのはちょっと...という方、
 私たちと一緒にトレーニングしませんか?
 ご参加お待ちしております)

WEB申込はこちらから →



エイブルスポーツ交流センター
 TEL : 0280-22-3500

〒306-0047 茨城県古河市立崎510-1
<https://www.mizuno.jp/>

- 営業時間 9:00~21:00
 (完全退館 21:30)
- 休館日 毎月第2月曜日・年末年始