

06

特保サポートプログラム

(週2回)

3ヶ月 24回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとににお申し込みが必要となります。

体重や生活習慣病に関心のある方向け。
サーキットトレーニングによる
体脂肪減少を目的としたプログラムです。

毎週火・金曜 14:00～15:30

定員 16名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、
空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。