

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

週1回90分、全6回の
トレーニングプログラム!!



プログラム内容 全6回

【土曜】 2月1・15日
3月1・8・15・22日
13:30~15:00

場 所：フィットネススタジオ
料 金：全6回コース 9,500円 (税込)
対 象：高校生以上
定 員：11名 (先着順)
持ち物：室内用シューズ、飲み物、タオル

※コース途中での返金対応はできかねます、予めご了承ください

◎プログラムの初回と最終回に※インボディ測定を行ないます。

※インボディ測定・・・筋肉量や脂肪量などが測定でき効果を数値化します。

筋肉量は落とさず脂肪量を落とすために「筋力トレーニング→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によって、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、一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★

お申込は電話・窓口にてお願いいたします。

お申し込み
お問い合わせ

ナイスアリーナ
TEL : 0184-22-0001

〒015-0013 由利本荘市石脇田尻野18番地
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7619>

●営業時間 9:00~21:30
●休館日 毎月第3月曜日
(祝日の場合、翌日)
年末年始

※お申込み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。