

短時間で効率よくできるトレーニングで運動習慣を！！

HIITトレーニング



開催要項

場 所 由利本荘市総合体育館 会議室

日 時 毎週火曜日（月4回）
18:30～19:00

受講料 月額 1,000円 / 1回 300円

対 象 中学生以上

動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル、
着替え等を持参してください。

初回無料体験できます！！

運動が初めての方でも始めやすいので、気軽に参加ください

＊HIITトレーニングとは？

『20秒間の全力運動』と『10秒間休憩』を
交互に繰り返すトレーニングがHIITトレーニングです！
※このサイクルを8セット（4分間）行います。

☆HIITトレーニングの効果☆

- ◎高い脂肪燃焼効果
- ◎心肺機能の強化
- ◎筋力、持久力アップ etc

短時間のプログラム
なので気軽に始められます！
ぜひチャレンジしてみませんか？

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、参加登録のためのみ利用し、第三者に提供することはありません。

お申し込み
お問い合わせ

由利本荘市総合体育館

TEL：0184 - 62 - 0500

〒018-0711

由利本荘市岩谷町字西越62番地

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 第2、4月曜日
（祝日の場合、翌火曜）
12/28～1/3