

11月・12月 夜トレ 予定表



それぞれのテーマに沿って行うトレーニングです。ワンコインで受講できます！！

月	日	曜日	時間	テーマ
11	11	(金)	19:30~20:30	<p>ピラティスでまったりトレーニング！</p> <p>日頃、運動をされていない方でもできるような優しいトレーニングになります。</p>
	25	(金)	19:30~20:30	<p>バランスディスクで楽しく運動</p> <p>体幹・足腰を強くするトレーニングを行います。予想外のツールが出てくるかも！？</p>
12	9	(金)	19:30~20:30	<p>Let's! 脂肪燃焼</p> <p>様々なトレーニングを組み合わせ、全身を動かします。楽しく汗をかきましょう！</p>
	23	(金)	19:30~20:30	<p>明るく楽しくリズムトレーニング♪</p> <p>アップテンポの曲に合わせて、楽しくトレーニングしましょう！</p>

対象・定員・参加料	18歳以上・1回20名・1回500円（保険料含む）
場所	武道室（2F）
持ち物	運動用ウェア・室内用シューズ・汗ふき用タオル・水分補給用飲料（ふた付きのもの）
講師	西体育館スポーツ指導員

～申込方法～

開催日直前の**火・水曜日**にお電話でのお申込み

※受付時間 9:00~19:00（☎:092-882-5144）

※定員に満たない場合は、当日まで受付しております！お気軽に、お問合せください！

