

エアロビック系 ステップ台を使ったサーキットプログラム決定版!



ステップ台や軽いウェイトを使用した全身の有酸素&無酸素運動プログラム。
重さや動きも調整できるので、初心者の方もハードコアな方もOK!!
テンポの良いラテン調の音楽で楽しみながらの全身トレーニング♪

日時

木曜日 19:00-20:00

場所

3階 剣道場

講師

美濃 洋子 ※要予約

参加費

620円(税込) ※市内65歳以上の方は310円

持ち物

シューズ・タオル・水分補給できるもの

☆クラス受講前後そのまま「夜間」のトレーニング室をご利用頂けます☆

海老名運動公園 トレーニング室 ☎ 046-235-7204