

筋力系

貴方の基礎筋肉を高め、活動的な日常を!

KONAMI SPORTS有料エクササイズプログラム

BODY PUMP

<ボディパンプ>

～初心者・シニア仕様～

種目数を通常クラスの8種目から6種目に絞り、基本フォームの説明に比重をおいた初心者・シニア仕様のクラス。エクササイズの強度や難易度も抑えています。

※月2回のクラスの為、開催日時はお間違えの無い様必ずご確認ください。

日時

月曜日 10:45-11:45

場所

3階 剣道場 ※要予約

講師

鈴木 忍

参加費

600円(税込) ※市内65歳以上の方は300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「午前」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