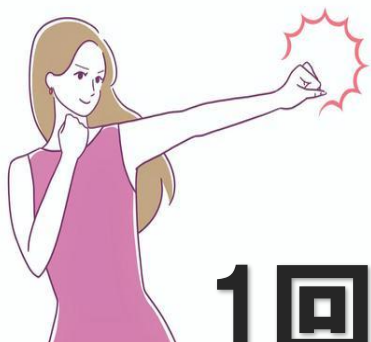


リフレッシュEX & ストレッチ



1回300円/ **木**曜日 (月2~4回)

10:45~11:30



エアロビクス:音楽に合わせて全身リフレッシュ

ボクササイズ:簡単なキックパンチで代謝アップ

サーキット:ウォーキングと筋力トレーニングを交互に行い全身シェイプアップ

最後は、ストレッチで身体をほぐします♪

※マットあります。運動シューズ、飲み物等お持ちくださいお気軽にお越しください。

会場:スポーツ研修センター