

【お得に健康維持！】サーキットトレーニング

(木)10:00- 初級クラス

(水・金)10:00- 中級クラス 開催中！



対象：性別問わず・年齢制限なし ※友達同士での参加も大歓迎です！

人数：7名まで(当日先着受付)

場所：名護市 B&G 海洋センター 多目的室 ☎ 0980-54-1082

日時：毎週水・木・金 10:00-11:00 ※公休日の場合はお休み

内容：サーキットマシン及ステップリズム運動

参加費：1回目→無料

2回目以降→**400円**/回

持ち物：タオル・飲み物・室内シューズ

【レッスン日程】

8月

時間：10:00-11:00

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 ○	3 ○	4 ○	5	6
7	8	9 ○	10 ○	11	12	13
14	15	16 ○	17 ○	18 ○	19	20
21	22	23 ○	24 ○	25 ○	26	27
28	29	30	31 ○			

○ 初級クラス

○ 中級クラス

サーキットトレーニングって？

サーキットトレーニングとは、「無酸素運動」と「有酸素運動」を組み合わせたトレーニングのことです。

私たちの提供するプログラムでは、マシンを使用した筋トレとステップエクササイズを交互に行うことで、より効率的に全身を鍛えることができます！

『グループレッスンで運動を続けたい』『体脂肪を減らしたい』『身体を引き締めたい』、全て叶います♪ぜひ、お仲間同士で気軽にご参加下さい♪