

【レッスン日程】

11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 ○			

○ 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♪