

HIITトレーニング

2/23 (火) 無料体験会

HIITってなに?

短時間で短時間で効果あり!?
高強度インターバルトレーニング。
筋力トレーニングや有酸素運動を
行い、少しの休憩をはさみながら
追い込んでいきます。
体への変化を求めている方にはとても
良い運動です。ぜひ参加を!!
強度は高いけど、みんなでやれば
怖くない★
無料なのでぜひ来てください。

担当
石山
雄光

ヒットはつらいよ

- 日時 2/23 (火) 11:00~11:30
- 対象 18歳以上の健康な方
- 参加料 無料 (施設料も無料になります)
- 定員 15名 (定員になり次第終了)
- 持ち物 飲み物・タオル・上靴・動きやすい服装
- 申込み 2/1 (月) ~フロントにて受付開始