

ラウンドフィットネス

【ラウンドフィットネスとは・・・】

油圧抵抗式トレーニングマシンを用いた筋力運動とボードの上で
マーチやステップ等の有酸素運動を30秒ずつ交互に行うトレーニングです

【ラウンドフィットネスの効果】

筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことにより、脂肪燃焼効果を更に高めます
また、関節に負担の少ないマシンで筋力トレーニングをするので無理なく筋力をつけることができます

実施日時

3/22より募集開始！！！！

平成29年4月5日(水)～5月17日(水)全6回

- ①『はじめてのラウンドフィットネス』 11:30～12:30
- ②『女性のためのラウンドフィットネス』 13:00～14:00

平成29年4月6日(木)～5月18日(木)全6回

- ③『はじめてのラウンドフィットネス』 10:00～11:00
- ④『女性のためのラウンドフィットネス』 11:30～12:30

対象・定員

18歳以上の男女 各12名
(但し、女性のためのラウンドフィットネスは女性限定)

料金

4,200円 **(初回一括支払い)**

*自己都合による入金後の返金は致し

*お申し込み頂いていて初回をお休みされた場合でも、初回分はお支払いをして頂きますので
予めご了承ください

申し込み方法

- * 直接受付または電話にてお申し込みください(定員12名になり次第締め切り)
- * 定員割れの場合はやむ得ず中止となります(最小催行数5名)
- * 定員に達したクラスでもキャンセルがでた場合は、追加募集を行います

