

筋トレとエアロビクス

講師 広瀬 博子

筋トレとエアロビクスとは・・・



体を引き締めたい方、
体力を付けたい方必見！！

☆前半は自分の体重を負荷にし、**筋トレ**を行います。
後半は、**楽しい有酸素運動**で**脂肪燃焼**します。

初心者や苦手な方でも参加しやすいクラスです。

レッスンの様子

結果を出して、一緒に達成感を味わいましょう！！



開催日 毎週 土曜日 開催時間 11:30~12:30

参加料 700円(入浴付)

参加申込 教室開始30分前から1Fフロントにて

※内履きをご用意下さい。