

サーキットトレーニング

10月体験講座

サーキットトレーニングとは、複数の筋トレ種目を継続して回していきます。

筋肉を大きく使う運動と、適度に心拍数を保ったまま行う有酸素運動を交互に行います。

目安として7つ以上の種目を短い休憩を挟みながら行い、筋力アップ + 呼吸循環器系を強化することができ「総合的な体力を高める」ことが可能となります。

10月 2日(月) 14:45~15:15 担当：行澤

10月 6日(金) 14:00~14:30 担当：野谷

10月 16日(月) 14:45~15:15 担当：行澤

10月 20日(金) 14:00~14:30 担当：野谷

場所) 4階エクササイズルーム

定員) 1回：8名

料金) 1回：510円 (税込)



2階受付または電話にて**事前予約**の上、
当日受付で料金をお支払い下さい。

愛仁会総合健康センター
072-692-9281

