

期間限定プログラム

冬太り解消！ ステップサーキット

脂肪燃焼効果のあるサーキットトレーニングをこの機会に体験してみませんか？
冬の寒さに負けず、一緒に汗を流しましょう！

日時：2月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)
14:00~15:00

場所：S&Dスポーツアリーナ羽村（スポーツセンター）
トレーニングルーム スタジオ

対象：中学生以上

定員：各日先着30名



音に合わせて、
「台の昇降運動」と
「筋力トレーニング」
を交互に行います♪

参加費：市内在住・在勤の方 大人150円 中学生70円
市外の方 大人220円 中学生110円

受付：受付時間 13:00~14:00

各日、2階トレーニングルームにて受付を行います。

持ち物：個人利用券または回数券、トレーニングウェア、
室内用運動靴、タオル、フタ付きの飲み物 など



【お問合せ】NPO法人羽村市体育協会
電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699
E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

