



水曜日！夜間プログラム！

ステップサーキット

を追加します！

※ステップサーキットとは？

音に合わせて、「台の昇降運動」と「筋力トレーニング」を

交互に行う脂肪燃焼効果のあるプログラムです♪



《7月 夜間プログラム日程》

火曜日

19:00～20:00

エアロビクス 1

4日・18日

水曜日

19:00～20:00

ステップサーキット

12日・26日

※火曜日、水曜日共に隔週となります。お間違えないようお願いします。

ご不明な点がございましたら、トレーナーまでお声掛けください。