



**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。