



コアトレーニング講座

募集

- ・対象 町内在住・在勤者優先
- ・定員 18名（先着順）

どんな内容？

- ◆TRX®を使った高強度インターバルトレーニング（HIIT）により、短時間で効率的に燃焼エクササイズ
- ◆コアトレやストレッチなど、体のコンディショニングを実践

みんなで楽しくワークアウト！

日程

4月15日・22日・5月13日・27日・6月10日・24日
月曜日 全6回

時間

午後7時00分から8時00分

会場

健康フィールド（屋内）

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）



受付開始
3/30(土)
9:00～