



コアトレーニング講座

募集

- ・対象 町内在住・在勤者
- ・定員 19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14日・21日 5月19日・26日 6月16日・30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
3/8(土)
9:00～