



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

7月14日・28日 8月18日・25日 9月8日・29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) 下諏訪町東赤砂10795番地1

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
6/7(土)
9:00~