

楽しく運動できちゃう サーキットトレーニング

～効率よく脂肪燃焼！～

サーキットトレーニングとは？



様々な道具(ボールやダンベル、ステップ台など)を使いながら全身をバランスよく動かし

有酸素運動と**筋肉トレーニング**を

繰り返していくというトレーニング方法です！

初心者でも目的や体力レベル別に運動時間を調節できる

ので**個々のレベルにあったメニュー**で

トレーニングが行えます！



特典

☆参加料**無料**！

☆今話題の**水素水**を**無料**で飲み放題！

サーキットトレーニング教室案内

【開催日】 2014年8月～10月の毎週木曜日 全12回

2014年	8月	7	21	28	
	9月	4	11	18	25
	10月	2	9	16	23

【持ち物】 動きやすい服装、室内用のトレーニングシューズ、タオル、飲み物

【開催時間】 19:00～19:45

【場所】 豊田合成健康管理センター(井之口) 第一研修室

【指導者】 恒川 三津子 (つねかわ みつこ)