

『短期講座』ご案内

秋は下半身強化！

講座名 ステップエクササイズで脂肪燃焼！！

ウォーキングより効果的にカロリー消費しよう！

昇降運動で行なう有酸素運動と筋トレ運動を組み合わせた燃焼サーキットを行います。夏のクーラーで冷えたカラダをステップ運動で芯から温め燃焼しましょう！



日 程 10月4日～12月20日 毎週水曜日 全12回

時 間 18:30～19:20 (50分)
※受付時間 講座開始20分前

参加費 全コース 9,600円

定 員 18名

対象者 ◆医師から運動制限をされていない高校生以上の方

準備物 トレーニングウェア・室内運動靴・水分補給用飲み物・タオルなど

- 注意事項
- 短期講座をお休みした場合の振替・払い戻しはできません。
 - 当館へ入・退室の際は手指消毒にご協力下さい(マスク着用は任意)
 - 更衣室内の混雑が予想されますので、手荷物の少ない方はスタジオ棚をご利用頂きますようご理解、ご協力を宜しくお願い致します。
 - 諸般の事情により休講する場合は、当館より予め連絡させていただきます。ご了承ください。



申込・問い合わせ先

ふれあい健康館健康判定・屋内運動室

電話 088-657-0187

参加申込書

参加講座名	ステップエクササイズで脂肪燃焼！！(10-12月)	
名 前		性 別 男 ・ 女
住 所		
連絡先	自宅	年 齢
	携帯	歳

領収金額	領収日	受付者
9,600円		