

第5弾

サーキットトレーニング

筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、短時間でもより効果的に脂肪燃焼効果を引き出します。持久力や筋力、瞬発力などトータルのボディメイクに最適なクラスです。体脂肪を減らしたい方やダイエットを目指す方におススメです。個々のペースでご参加いただけますので初めての方でも安心してご参加いただけます。

日時：10/30（土） 10時～11時

募集開始：9/26（日）～

講師：(株)フクシエンタープライズ
後藤 裕介 先生

受講料：800円
当日頂戴いたします

場所：剣道場 定員：30名

対象：中学生以上男女

定員になり次第終了 事前予約必要です

運動出来る服装で、タオル・内履き・飲み物をご持参ください

※最小開講人数は10名からとし10名集まらなければ開催いたしません
マスク着用での受講となります。更衣室が使用出来ないため運動できる格好でお越しください。また、今後の感染状況により山形市内の県有施設同様、施設の閉鎖・催事の中止などの指示があることもございますのでご理解ください。ご自宅で体温を測ってからお越しください。

第5弾は、いよいよラスト！

11月13日（土）です。詳細についてはお問合せ下さい

問合せ先

023-655-5900

(株)モンテディオ山形 自主事業係

URL <http://park.montedio.co.jp>