

期間限定教室

**FATBURN™
EXTREME**

運動後最大36～48時間の脂肪燃焼効果があるトレーニングです。ダイエット・持久力アップ・最大酸素摂取アップ・アンチエイジングなど様々な効果のエビデンスを取得しています。運動強度を一人一人に合わせるので、若い方はもちろん高齢者までご参加いただけます。

**日 程：11/12、26、12/3（金）
時 間：19:30-20:30**

募集開始：10/10（日）から

講 師：山口 馨 先生 受講料：1,800円

**場 所：大会議室 定 員：20名 定員になり次第終了
持 物：タオル、飲み物、内履き、ヨガマット**

**最小開講人数は9名からとし9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。**

更衣室が使用でき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、施設の封鎖・催事の中止等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。

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>**