

# 【HIITトレーニング】



有酸素・無酸素運動を交互に行う

脂肪燃焼に特化した

運動プログラム！！

日時：10月15日（日）11：30-12：30

場所：垂水体育館 第2体育室

担当講師：体育館スタッフ（シンコースポーツ兵庫(株)スタッフ）

定員：20名（先着順）

参加費：1人500円

持ち物：動きやすい服装・室内シューズ・タオル

飲み物（ふた付き）

申込期間：10月1日（日）～

申込方法：窓口・お電話