

トレーニング月会員

3,000円から始める フィットネスライフ!

会員特典!!!

- 1、通常時間すべて利用できる。「会員専用時間が長くなりました」
- 2、月1回のインボディ測定ができる。「成果を数値で確認できます」
- 3、運動メニューの作成ができる。「目的に合った負荷・回数を設定」
- 4、各種レッスンに参加できる。「月会員はすべてに参加できます」

(火) ヨガ教室	10:00~11:00	太田 I R
(水) サークットトレーニング	14:00~14:45	堀籠 I R
(木) バランス体操	14:00~14:45	堀籠 I R
(金) エアロビクス「初級」	10:00~11:00	伊藤 I R
(金) サークットトレーニング	14:00~14:45	堀籠 I R
(土) エアロビクス「中級以上」	10:00~11:00	伊藤 I R

5、ワンポイントアドバイス「会員だけの運動お悩み相談です」

(火・木) 11:00~11:45

塩田 I R : 初心者運動・高齢者運動・トレーニング入門

(火・木) 19:00~19:45

松浦 I R : トレーニング入門・下半身動作(歩く、走る)

(水・金・土) 会員専用時間内

堀籠 I R : トレーニング全般

お問い合わせは：大崎市古川総合体育館

指定管理者 公益財団法人 古川体育協会

〒989-6117 大崎市古川旭 4-5-2 Tel:0229-24-0511 Fax:0229-22-6460