

石巻トレーニングセンター 10月プログラム

プログラム	定員	内容	実施日	実施時間
ダイエットエクササイズ	5名	これからダイエットを始めようとお考えの方へ、効果的なプログラムの組み方とエクササイズを紹介します。	6日(火)・20日(火)	14:00~15:00
リズムにのってスクエアステップ	8名	足腰を丈夫にしたい方・体力づくりをしたい方を対象にマットの上をパターンを変えながらステップしていく、脳や体を使う体操です。	16日(金)・30日(金)	10:00~11:00
サーキットトレーニング	6名	筋トレを行いつつ、有酸素運動もメニューにも取り入れたトレーニング方法で、短い時間でもしっかり全身を鍛えることができます。	10日(土)・17日(土)	18:00~19:00
インボディ測定会	なし	あなたの身体の筋肉量・脂肪量が1分間で明らかになります。体重計では見ることができない数値をトレーニングやダイエットなどに活かしましょう。	毎週 日曜日・木曜日	供用時間内
回数券サービスWeek	なし	期間内に回数券を購入された方は、当日の利用料金が無料になります。	11日(日)~17日(土)	供用時間内

○教室の予約受付は毎月1日10:00から開始し、定員になり次第受付を終了致します。

○インボディ測定会の用紙につきましては、窓口にて100円でお買い求め下さい。

休館日 10月22日(木)

