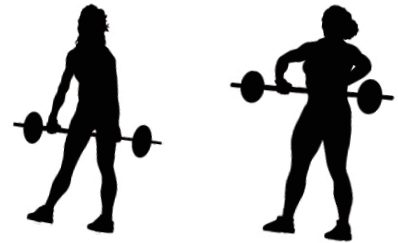


第

2

回



「筋トレ部」開催します！

★筋トレ部とは…★

スタッフがお客様にあった負荷設定・フォームチェックまで行い、
1人ではなかなか継続してできないトレーニングを仲間と一緒にやる教室(部)です。

★こんな方におすすめ★

- ・負荷・フォームはこれでいいのかな？と不安な方
- ・効率よくトレーニングしたい方
- ・1人ではトレーニングの継続がなかなかできない方

筋トレ部活動内容

- 1日目→負荷チェック
- 2日目以降→
お客様に合った負荷で
しっかりトレーニング

★筋トレ部のメリット★

- その① 同じ目的を持った仲間とトレーニングする事でモチベーションアップ！
- その② スタッフがお客様に合った負荷設定、フォームチェックまで行うので
効率よくトレーニングができる！
- その③ 有酸素運動も組み込まれたメニューで達成感アップ

【時間】各コース 13:00～14:00 【定員】各コース 4名

【日程】

- ・下半身集中コース 全5回
月曜日 11月9・16・30日 12月7・14日
- ・上半身集中コース 全5回
木曜日 11月19・26日 12月3・10・17日

料金 各コース全5回 お一人様 ¥5000(税込)

- ※ レッスン前後に施設又はトレーニングルームをご利用の場合は別途利用料が必要です。
- ※ ご受講の際はマスクの着用をお願い致します。

10月12日(月)から総合受付にて入部受付スタート
お問い合わせ ウイングアリーナ刈谷 ☎ 0566-63-6886

