

4回 1,500円

初心者大歓迎!

LET'S TRY WORK OUT!

サーキット トレーニング教室

令和2年 11月/19日 26日 毎週木曜日
12月/ 3日 10日 18:30から

会場 三沢市国際交流スポーツセンター
(ホームページ:<http://www.misawa-spokyo.or.jp>)

定員 先着20名 (18歳以上。高校生はのぞきます。)

募集 10月1日(木)~11月16日(月) ※定員になり次第、募集終了
申込用紙へ必要事項を記入して、三沢市国際交流スポーツセンター
窓口まで、**参加料と一緒に**お申し込みください。
(申込用紙は窓口にあります。ホームページからダウンロードもできます。)



有酸素運動(エアロビクス)と筋肉トレーニングを交互に行うことで、心肺機能が向上し筋力アップが期待できます。老若男女、個々の体カレベルで気軽に参加できます!

ヨガマット、室内シューズ、飲み物、タオルを用意して、**マスク着用**でご来場ください。

●お問合せは三沢市国際交流スポーツセンターまで●

〒033-0151 三沢市南山一丁目138番地2号 電話:0176-51-4466
FAX:0176-51-0212 電子メール:qqgg3aw9k@vega.ocn.ne.jp