

第1弾

脂肪燃焼 滝汗フィットネス

ステップ台を使った

下半身の筋トレと有酸素運動

脂肪を
ガッツリ燃やせ!!

カロリー大量消費!!

体カアップ&引き締め効果!

運動強度が月ごとに
上がっていく!!

4/ 1、15、22、
5/ 13、20、27
6/ 3、10、17、24
水曜日・全10回

時間: 19:00~20:00
場所: NODENアリーナ 格技場
講師: 寺中 啓太先生
(エアロビクスインストラクター)

持ち物: シューズ、飲み物、タオル

参加料: 6,500円 (保険料含む)
体験は1回850円

対象: どなたでも
定員: 20名

申込締切 3月30日 日 まで

お申込み方法

NODENアリーナまで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせはNPO法人能代市スポーツ協会 (54-3607) まで。

令和8年度 脂肪燃焼滝汗フィットネス

令和 8 年 月 日

ふりがな	年 齢	連絡先	
氏 名	歳	自宅	- -
		携帯	- -
住 所	〒 -		