

エアロビック系 ステップ台を使ったサーキットプログラム決定版!

KONAMI SPORTS有料エクササイズプログラム

RADICAL FITNESS



☆エクストリームフィフティファイブ☆

55



ステップ台や軽いウェイトを使用した全身の有酸素&無酸素運動プログラム。  
重さや動きも調整できるので、初心者の方もハードコアな方もOK!!  
テンポの良いラテン調の音楽で楽しみながらの全身トレーニング♪

日時

木曜日/土曜日 19:00-20:00

場所

3階 剣道場

講師

美濃 洋子 ※要予約

参加費

600円(税込) ※市内65歳以上の方は300円

持ち物

シューズ・タオル・水分補給できるもの



☆クラス受講前後そのまま「夜間」のトレーニング室をご利用頂けます☆

海老名運動公園 トレーニング室 ☎ 046-235-7204