

エアロビック系

サーキット！アスレチックプログラム決定版！

CHANGE
IT UP

KONAMI SPORTS有料エクササイズプログラム

BODYATTACK

＜ボディアタック＞

最新の音楽に合わせて筋力強化エクササイズやアスレチックエクササイズの動きを組合わせたプログラム。
有酸素運動により効率良くカロリーを消費します。
消費カロリー最強MAXプログラム！！！！

日時

毎週火曜日 19:00-20:00

場所

3階 剣道場

講師

北島 咲希

※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