



体験会

みんなdeラウンドフィットネス

ラウンドフィットネスとは

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う運動です。脂肪燃焼や基礎代謝アップが期待でき、初心者の方や高齢者の方にもおすすめです。



日時/時間

【火曜日】 18：00～19：00

【木曜日】 11：00～12：00

(休講の場合がございます)

受講料金

館内料金 100円～400円

定員

6名程度

内容

ウォーミングアップ10分
ショートプログラム15分
ラウンドフィットネス25分
クールダウン10分

※ショートプログラムの内容は日によって異なります

お問い合わせ

忍野村フィットネスセンター
TEL：0555-84-2222