

WINTR EVENT

サーキットトレーニング

12/25(金) 19:30～20:15

筋トレとエアロビクスを組み合わせた45分間のサーキットトレーニングです。筋トレメインのトレーニングで初めての方でもシンプルで簡単なのでぜひご参加ください！
心拍数の上がるトレーニングなので痩せるのは間違いなし！

場所 : 南部町総合福祉センターしあわせ 2F 会議室
定員 : 12名
持ち物 : 室内用シューズ、飲み物
参加費 : 500円(当日、券売機でチケットを購入)

お申し込み方法

予約制となりますので、お電話、又はご来館での受付をお願いいたします
☎66-5400(木曜日定休日)

※コロナウイルスの影響によりイベントを中止させていただく場合がございます



講師: 山下 大輔

米子・松江でフリーインストラクターとして活躍中。
レッスンはエアロビクス初級～上級クラス
エアロビクスと筋トレを合わせたサーキットトレーニングをされています。

お問い合わせ

〒683-0351
鳥取県西伯郡南部町法勝寺331-1
スポnetなんぶ 事務局 TEL : 0859-66-5400