

トレーニングルームご利用者さま対象

♪♪♪ SPTトレーニングはじめます☆♪♪

☆かんたんエアロ30分☆

<日 時> **7月17日(金)14:30~**

7月21日(火)14:00~

<場 所> 剣道場

※今回は三密を防ぐため剣道場を使用します。
本来はトレーニングルームを使用します。

おまたせしました!!



<参加費> **700円** (トレーニングルーム 定期利用者)

(軽トレーニング 市外 1,050円 + 参加費 700円)
 利用料金 市内 700円

※一般の方は、軽トレーニングと併せて、ご参加いただけます。
2時間以内でSPTトレーニングと軽トレーニングをご利用ください。

<指導者> **羽田 信子**

<内 容>

簡単なステップ動作の有酸素運動により運動不足解消と脂肪燃焼を目指します。

<申込方法>

◇レッスン**当日**、スポーツセンター体育館窓口にて申込みください。
※電話予約可

◇参加費は**当日**、体育館窓口にてお支払いください。

※詳しくは、担当指導員に直接お尋ねください。

伊丹スポーツセンター