

サーキットトレーニング 7月より**増設**します！

サーキットトレーニングとは・・・？

筋トレと**有酸素運動**を繰り返すトレーニング

有酸素運動だけを行うよりも、**脂肪燃焼効果が高い！！**

認知機能の改善にも効果があります★



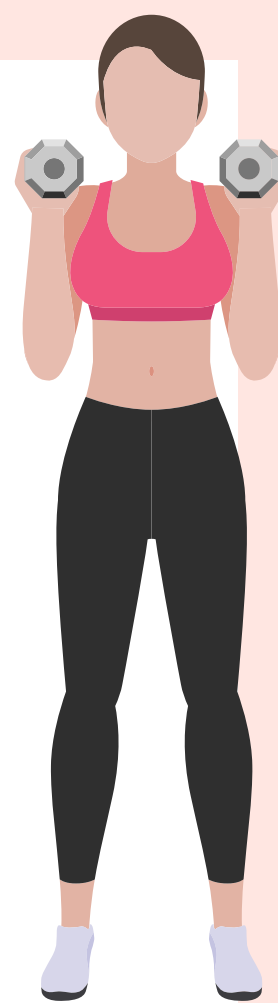
実施日

毎週 火

13：00 ～ 13：30

毎週 月 / 木 / 金

14：00 ～ 14：30



※スタッフの勤務予定により中止になる場合もございます。ご了承ください。

定員

10名

(少々定員を過ぎてても
参加可能です！)

参加方法

トレーニングルーム月間利用者

→**無料**

その他の方

→**トレーニングルーム1回利用料金**

初めての方でもスタッフのサポートがあるので
マシンが苦手な方にもオススメです★
ぜひお気軽にご参加ください!!



越前市社会福祉センター トレーニングルーム 📍 越前市杉尾町1-27-1

お問い合わせ先：0778-43-8880