

【脂肪燃焼サーキット】

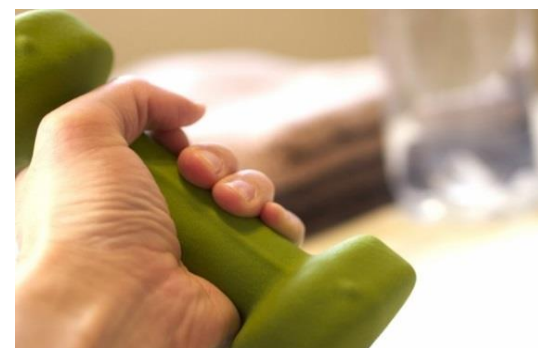
有酸素運動と筋力トレーニングを取り入れた教室です。
既に運動習慣がある方、夏に向けた身体づくりをしたい方にお勧めです。

詳細

- 場所: 小山町総合体育館内アリーナ
- 曜日: 木曜日
- 時間: 10:00~10:50
- 定員: 先着15名
- 対象: 18歳以上の男女
- 持ち物: タオル・飲み物・運動に適した服装・室内履き
- 受講料: 1回 500円
(小山町総合体育館窓口までお支払いください。)
- 受付: 小山町総合体育館窓口

教室開催日

休館日



4 月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

6 月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

7 月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

お問合せ: 小山町総合体育館
0550-76-5708

指定管理者: ビル保善・シンコー・よしもと運営グループ