

# NEW教室

# ザ・サーキット

音楽に合わせた有酸素運動と筋力トレーニング  
を組み合わせた教室内容です!!

交互に行い**筋力アップ!脂肪燃焼!**

の効果が期待されます。

筋力トレーニングは大変…☹️とされている方!

安心してください!!

ご自身に合わせた強度で運動が出来ます😊

寒さに負けない身体作りませんか!?

**毎週水曜日 11:10~12:00**

**日程:12/7・14・21** ※28日はお休み

**開催場所:松戸運動公園 小体育室①**

**料金:1回 500円**

**担当:山上**

**問合せ:松戸運動公園047-363-9241**