

筋力トレーニング45分×有酸素運動45分の脂肪燃焼トレーニング!!

# フィジカルサーキット

2ヶ月全6回を  
水曜日と土曜日開催!!



## プログラム概要

【水曜コース】 13:00～14:30 (初回,最終回は12:30)

10/9,16,30 11/6,13,27

【土曜コース】 13:30～15:00 (初回,最終回は13:00)

10/12,19 11/2,9,16,23

※水曜日と土曜日は同じメニューを行います。

期 間：10月～11月 各コース全6回

場 所：多目的スタジオB

料 金：各コース 9,000円 (税込)

対 象：高校生以上

定 員：10名 (先着順)

持ち物：室内用シューズ、飲み物、タオル

筋肉量は落とさず脂肪量を落とすために「筋力トレーニング→有酸素運動」の順番でトレーニングを行います。筋力トレーニングで筋肉をつけると基礎代謝が高まり、脂肪分解を高める効果が期待できます。そこに有酸素運動を組み合わせることによって、脂肪燃焼効率の促進につながります。

体重が減らないとお困りの方、一人でトレーニングするのはちょっと、という方、私たちと一緒にトレーニングしませんか？ご参加お待ちしております★

私たちが担当いたします！一緒にがんばりましょう！



ミスノブロンズトレーナー ミズノブロンズトレーナー  
食生活アドバイザー3級

9月1日 (日)  
10:00～受付開始!!

お申込は電話・窓口にてお願いいたします。

・プログラムの初回と最終回にインボディ測定を行ないます。

※インボディ測定・・・筋肉量や脂肪量などが測定でき効果を数値化します。

お申し込み  
お問い合わせ

日環アリーナ栃木  
TEL：028-658-5900

〒321-0152 栃木県宇都宮市西川田4-1-1  
<https://www.gsz-eastarea.com/>

●営業時間 9:00～21:00  
●休館日 毎月第1月曜日  
年末年始