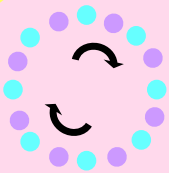
サーキットトレーニング



- 筋力トレーニング
- リズムステップ（有酸素運動）

全身の筋肉を鍛える８種類のマシントレーニングと、音楽に合わせた楽しいリズムステップを３０秒毎交互に行います。
心拍数を保った状態で筋力トレーニングを行うことで、短時間でもより効果的に筋肉に負荷をかけることができます。
30分程度で完了するので無理なく続けられます。

フリースペース

ストレッチ効果を高めるストレッチポールや、インナーマッスルを鍛えるバランスボール等、複数アイテムを取り揃えております。

お好きな時間にその日のコンディションに合わせてストレッチやトレーニングを行っていただけます。

スケジュール

下記スケジュールのうちで何回でもご利用いただけます。

	月	火	水	木	金	土
10:15	サーキットトレーニング＆フリースペース					
12:15						13:00 サーキットトレーニング＆フリースペース
14:45	サーキットトレーニング＆フリースペース					
16:45						17:00

サーキットトレーニング

＊実施時間内お好きな時間にご入室可能です。

＊インストラクターがおりますので、初めての方も安心してご参加いただけます。

フリースペース

＊サーキットトレーニングの前後はもちろん、フリースペースのみのご利用も可能です。

＊日曜・祝日・休館日はお休みです。
＊データイム会員・ナイトタイム会員は、クラブ利用時間以外はマルチスタジオ専用ロッカーをご使用いただきます。

100%天然のエッセンシャルオイルを使用したアロマ空間でリフレッシュ

＊参加者特典＊
体組成計で定期的に測定することでトレーニングの成果をチェック！

＜月会費＞

＊対象：18歳以上（高校生を除く）

翌月分2,400円／月

月途中で開始の場合、利用開始月の利用料は週割りにて計算をさせていただきます。

まずはお気軽にお試しください

プログラム＆無料体験の詳細はこちら↓

¥0

お問合せ：巣鴨スポーツセンター
03-3915-2711