

# クロストレーニング

2つの短時間運動＋ヨガの60分クラス

引き締まったBODYを目指して

短い時間の有酸素運動と休息を繰り返し  
燃焼効果を上げていく

カラダの中心となる体幹部分(コア)  
を鍛え体の機能を高める

自分のペース・強度で行えるエクササイズ

運動不足時代に必要な筋力トレーニングと  
体力UPそして柔軟性

ヨガをベースにしたストレッチ運動

運動不足解消を週1回の  
クロストレーニングから始めてみませんか？

皆様が安心して運動できる施設を目指し、  
以下の感染対策を実施しております。

①マスクを必ずご着用ください。②他の  
参加者とじゅうぶんに間隔を開けてくだ  
さい。③アルコールで手指の消毒をして  
ください。④体調がすぐれない場合は参  
加をお控えください。

木曜日 18:30～19:30

2か月全8回8,000円(税込)

注) 祝日は休講になりますので、回数が少なくなることもあります

担当講師 中西智香

定員  
10名

お申込み・お問い合わせ

洲本市文化体育館トレーニングルーム 0799-22-6726