

金曜日

WORK OUT

| | |
|--------------|---|
| 対象 | 高校生以上※未成年の場合は保護者の同意が必要です。 |
| 回数 | 月4回（毎週） |
| 時間 | 21：05～21：50 |
| 月会費 | 3,300円（税込） |
| 申込時 必要なもの | ●月会費1カ月分（現金のみ） ●認印（シャチハタ可） ●銀行のキャッシュカード ※お持ちでない場合は <u>銀行の通帳</u> と <u>銀行印</u> を ご持参ください。 |
| 定員 | 10名 ※人数に限りがございます。空き状況の確認は 下記の番号よりお問い合わせください。 |
| 持ち物 | 動きやすい服装・ヨガマット※貸出有 室内用シューズ・タオル・飲み物 |
| お問い合わせ | TEL:022-306-5971 |

レッスン内容

自重トレーニングをメインとして、筋力UPや脂肪燃焼
したい方に向けた、強度の高いトレーニングとなっております。



講師：伊賀 拓実

中田温水プールトレーニングスタッフ
の伊賀です。筋トレが好きな方、
これから始めようと思っている方は、
一緒にトレーニングしましょう。
自重のみで行うトレーニングなので、
質の高い満足のいくトレーニングを
お届けします。