イスに座って かんたんサーキット



運動強度 ★☆☆

運動負荷を大幅に減らして、イスに座ったままで行う、

かんたんなサーキットトレーニングです。

日 時:12月3日(火)

13:15~13:45

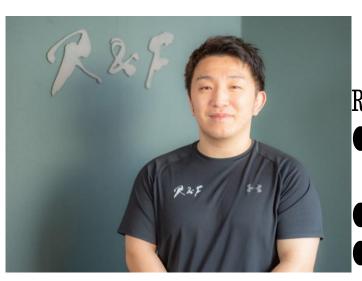
場 所:1階 大広間

定 員:先着40名(申込制)

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、

運動中に飲む飲み物

申込期間:11/12(火)~定員になり次第終了



講師:小菅 亨 先生 【プロフィール】

R&F代表

- ●柔道日本代表ストレングストレーニング担当 (パリ五輪~)
- |●水球日本代表トレーナー(リオ〜東京五輪)
- ●柔道整復師