

# ★★楽しく動いてストレス解消★★ サーキットトレーニング

運動強度 ★★★

サーキットトレーニングとは？

筋力トレーニングの間に有酸素運動をおこないます。定期的に続けるとポジティブ思考の向上や除脂肪効果が期待できます。

日 時：3月5日（木）

13：45～14：15

場 所：2階 多目的ホール

定 員：先着60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：2/4（木）～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

