

# 動いて整う 鍛えて若返る 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は、筋力トレーニングと筋力トレーニングの間に有酸素運動をおこないます。

筋トレ×有酸素運動で全身活性!短時間で体力向上・脂肪燃焼・転倒予防を楽しく目指します。

日時：5月7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

申込期間：4/2（木）～定員になり次第終了



講師：長谷川 龍成 先生

【プロフィール】

SBC東京医療大学

健康科学部 整復医療・トレーナー学科

- フェンシング日本代表帯同トレーナー  
(パリ五輪～)
- 健康運動指導士
- 柔道整復師
- アスレティックトレーナー