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：11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
申込期間：10/6（火）～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