

サーキットトレーニング



話題の
最新トレーニング

【サーキットトレーニングとは】

筋力トレーニングと有酸素トレーニングを組み合わせる行うトレーニングです。一定の秒数を決めてサイクルを繰り返すことで筋力、持久力の向上や心肺機能の向上が期待できます。強度はトレーナーが調整しますので、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

料金：無料

定員：各回5名

【レッスン参加方法】

- ※事前にフロントにて予約をお願いします。前月25日より翌月分を受付します。
- ※当日は5分前を目安にフィールドエリアにお集りください。
- ※スケジュールの都合上、開催しない場合がございます、予めご了承ください。
- ※レッスン開催中はフィールドエリアの利用はレッスン参加される方のみ利用とさせていただきます。