

体験教室

ザ・サーキット

サーキットトレーニングと聞くとときついイメージかもしれませんが、このクラスは初心者でも続けられる内容です。全身を大きく動かして健康増進につなげましょう。

【日程】 ①2021年2月24日（水） ②2021年3月10日（水）

【時間】 11：00～11：50

【会場】 港北スポーツセンター 研修室

【定員】 10名

【申し込み方法】 当日30分前より先着受付

【参加費】 550円

【持ち物】 運動できる服装、室内シューズ、
汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット

【その他】 感染予防対策のため、入館時にチェックシートを
ご記入いただきます。

ご自宅で検温・体調チェックを行ってきてください。

手指や使用した場所の消毒にご協力ください。

【お問い合わせ】

港北スポーツセンター 教室係

045-544-2636

