

スポーツDAYショートレッスン

ザサーキット

for ビギナーズ



テンポの良い音楽に合わせて効率的にトレーニング！
短時間プログラムだから、運動が苦手な人にもおすすめです。

【日程】 10月25 (月)

【時間】 11:00~11:45

【参加料金】 1レッスン **¥220** (大人)
¥110 (中・高生/65歳以上)

【開催場所】 1F多目的室
※45分のショートレッスンです

【講師】 シンコースポーツ スタッフ



【持ち物】 室内用シューズ/お飲み物/タオル

【参加方法】

- ①事前予約なし/直接来館
- ②券売機でスポーツDAYチケット購入
- ③チケット裏面に「名前/連絡先/体温」を記入
- ④総合受付に提出



【注意事項】

- ・来館時、共有部でのマスク着用
- ・自宅での検温と手指のアルコール消毒
- ・当日、熱のない方
- ・中学生以上の方

サーキットトレーニングとは？

有酸素と筋力トレーニングを交互に行い、
短時間で全身の筋肉を鍛え、脂肪燃焼の効果を
期待できるトレーニング法です。

有酸素運動



無酸素運動



お問合せ先

さわやかアリーナ袋井市総合体育館 ☎0538-31-2070

休館日：第3月曜日（祝日の場合は翌日）

営業時間 8:30~21:30