

3周年特別企画

一緒に汗をかきたい方

全員集合

全身運動による脂肪燃焼効果、持久力UP、
なにより終わった後の運動って最高↑↑な気持ちを得ることを目的とした有酸素運動でたくさん汗を流します

学生時代の部活
のような達成感を
再びみんなで!!

強度は自分で
調整可能!!
ゆるっとも、
ガツっとも
お任せください!

ランニングとは
ひとあじ違う汗を
かきましょ!!

日程：2022.12.17（土）

10:30~11:00

対象：18歳以上の健康な方

：有酸素運動で汗を流したい方

申込：不要

料金：無料

晴天時
フィールド人工芝

屋外用運動靴
動きやすい服装
飲み物、タオル

雨天時
セミナーハウス多目的室

屋内用運動靴
動きやすい服装
飲み物、タオル

担当トレーナー

寒さを吹き
飛ばしましょう



雨天時の注意事項

- ・屋内実施の際は当日の朝9時に当施設のHP、インスタグラムにてお伝えいたします。
- ・屋内実施の際は定員15名（先着）とさせていただきます。
- ・屋内ではマスク着用で実施いたします。