

H I I T

High-Intensity-Interval-Training
ハイ-インテンシティ-インターバル-トレーニング

LES MILLES
GRIT | CARDIO

- ・短時間で運動効果を出す！
- ・最大心拍数の90%！
- ・自分のペースで動けるからやりやすい！
- ・終わった後は寝ころびたくなるヤバさ！

皆さんのチャレンジお持ちしております・・・

- ・日程 2024年10月13日(日)
- ・時間 10:30～11:00
- ・定員 30名
- ・参加費 500円(税込)
- ・IR 林 駿佑
- ・場所 Aスタジオ

申込期間

2024年9月22日(日)9:30～10月12日(土)21:00

TEL ☎ OK

0736-63-6363

ADVANCE
スポーツクラブ アドヴァンス岩出