



ザ・サーキットトレーニング

# The Circuit<sup>®</sup>



## 体験会

脂肪燃焼!

筋力UP!

正月太りに?!

運動初心者大歓迎!

簡単な動きで構成されているトレーニングで  
有酸素運動と筋力トレーニングを効率よく行えます!  
運動不足になりがちな1月!  
しっかり汗をかきましょう(^)/☆

日時: 2024年1月21日(日) 14:00-15:00

場所: 神戸市立中央体育館 第1体育室

参加費: 500円

講師: シンコーススポーツ兵庫(株) 高垣 有未

定員: 先着 20 名

対象: 16歳以上の方どなたでも

持ち物: 動きやすい服装・室内履きシューズ・水分補給用飲み物・タオル

申込: 体育館受付窓口またはお電話にて

神戸市中央区楠町4丁目1-1

☎ 078-341-7971

指定管理者: S&Nスポーツマネジメント神戸

CHUOU  
gymnasium



神戸市立  
中央体育館