

# 高負荷サーキット トレーニング

2020年2月2日(日)

(初級) 17:45~18:45

(中級) 19:00~20:00

@多目的室

内 容 ロープやボックス、メディシンボール等を使用した  
高負荷なサーキットトレーニングを実施します。

対 象 20歳以上

定 員 各12名 ※応募多数の場合は抽選

費 用 800円/回 ※当日支払

持ち物 室内シューズ、運動着、タオル、飲み物

申 込 **2020年1月25日(土)まで**

URL [https://sports-info.jp/event\\_gym/](https://sports-info.jp/event_gym/)



お問い合わせ 市民体育館 (987-7570)