

第3弾!!!

スタンプキャンペーン

実施期間 **1**月**14**日(日)~**3**月**10**日(土)

【内 容】

- ・期間中トレーニング室にて、貯筋・美ボディエクササイズ※1 脂肪燃焼プログラム※2に参加するとスタンプが貯まる。
- ・金曜日の脂肪燃焼プログラムに参加するとポイント2倍 バランスボールを使った高燃焼プログラム※3を実施します。
- ・楽しく運動をして目標達成でドリンクを貰おう。

【脂肪燃焼プログラム実施時間】

昼の部・・・毎日 15：15 (約40分間)

夜の部・・・金・土 20：00 (約40分間)

※1 貯筋・美ボディエクササイズとは、

金曜日 14：15(第1.3週は貯筋、第2.4週は美ボディ)開催のミニ教室。筋肉を意識した動作、気づかない凝り、ゆがみに向き合い痛みの出ない身体、体づくりを目指します。

※2 脂肪燃焼プログラムとは、

30秒の筋トレ+30秒の有酸素運動で効率よく脂肪を燃焼するサーキット運動です。

※3 特別に、スタンプキャンペーン期間中の金曜日、新プログラム『高燃焼プログラム 3』を実施します。バランスボールを使ったサーキット運動をします。筋肉を使い脂肪燃焼効率が通常よりアップします。

黒部市総合体育センター トレーニング室