第二弾
開催決定

グループセッション

ファットバーン×マーシャル

～究極の有酸素トレーニング～

参加者募集中！

＜内容＞

『マーシャルエクササイズ』 by tazawa

パンチやキック動作を取り入れ、音楽に合わせて動きます。ストレス発散の45分！！

通常クラスよりレベルアップバージョンでお届け♪

『FATBURN EXTREME』 by rimi

ファットバーンエクストリームとは、休息を有効に取り入れて、全力で自分と向き合う20分間の自重トレーニング！比べるのは「まわりの人」ではなく「昨日までの自分」！！

≡ 日程 ≡ **4/29（火祝） 10:30～12:00**

当クラブスタジオ

≡ 講師 ≡ rimi & tazawa

≡ 定員 ≡ 50名

（最少催行20名）

≡ 参加費 ≡ 会員

2,500円(税込)

一般

※参加費＋施設利用料が必要です。

＜コメント＞

ファットバーンとマーシャルエクササイズで自分と向き合う75分間！15分休憩もあるのでマイペースでチャレンジすればOK！脂肪燃える75分！汗・あせ・ASE～!!!!

≡ その他 ≡

当クラブレセプションにて参加費を添えてお申し込みください。〆切は4/27（日）です。ご入金が無い場合はキャンセル扱いとなります。〆切を過ぎてのキャンセルはできかねます。

CENTRAL SPORTS　ZAVAS SPORTS CLUB