

HIIT！トレーニング

10/27

9:30 ▶ 10:30

激しい運動とやさしい運動を交互に行う
エクササイズです。

通常のエクササイズよりも短時間で早く脂肪燃焼に
特化した運動となります。

イベント中、今後の活動のために写真を撮らせていただくことがあります。

対象

16歳以上

定員

20人

料金

500円

持ち物

動きやすい服装、水分
室内シューズ、タオル

申込開始

10/8～

お電話
または窓口で



神戸市立 須磨体育館

☎654-0035

神戸市須磨区中島町 1-2-2

☎ 078-734-5588

代表企業 シンコースポーツ兵庫株式会社

KOBE
須磨 GYM 中島店