

# 10月 イベント



## HIIT! HIIT! HIIT! トレーニング

有酸素・無酸素運動を交互に行い、脂肪燃焼に特化した運動です。

この機会に運動を始めませんか。

# HIIT トレ ー ニ ン グ

がんばれ!



日程 10月29日(日)

時間 15:30 ~ 16:30

場所 神戸市立  体育室

対象 16歳以上

申込 電話または窓口で

定員 20名



がんばれ!



参加費

500 円

〒654-0035

神戸市須磨区中島町 1-2-2

【TEL】(078) 734-5588