

# 女性専用フィットネス指導 始めました!

ジムで体を変身させよう!

メニュー内容 ↓

有酸素運動と筋トレを交互に行います

脂肪を燃焼させ、体の引き締めおよび体力向上を目的とした指導です

期 間:毎週火曜日から金曜日 10時~16時

※休館日を除く

場 所:スポカルイン黒石フィットネスルーム

料 金:大人:300円、高校生:150円(フィットネス使用料)

申 込:不要

黒石市ぐみの木3丁目65番地 スポカルイン黒石

TEL 0172-53-8111