

# ザ・サーキット for ビギナーズ + ストレッチ

スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの初心者バージョンにストレッチをプラス♪  
体カアップを目指しましょう！

**9月17日（金） 14：45～15：30**

講師：福田 倫文

定員：15名

参加料：310円



## <申込方法>

お電話、または、管理事務室にて受付いたします。

参加料は、当日受付にてお支払いください。

先着順のため、定員になり次第締め切らせていただきます。

## <当日参加>

定員に達していない場合は当日参加も受付します。

（当日参加料510円）

## <その他注意事項>

お申し込み後のキャンセルは受付できません。

また、いかなる場合でも返金はできませんので、ご了承ください。



お問合せ・お申込先

Pikara スタジアム（香川県立丸亀競技場）

〒763-0053 丸亀市金倉町 830

TEL：0877-21-5800