

プレミアムプールプログラム

AQUA MITT

アクアミットヒート

HIIT

2/11(水・祝)12:00-13:00

ミットを使用した高強度インターバルトレーニングと
ボールを使用したファンクショナルトレーニングが合体！

体幹部の強化やバランス能力UP！

みんなで楽しく動きましょう！！

料金：1,100円

アクアミット持参する方 990円

※ヨガ会員様も料金のみで参加できます

定員：20名 ※最小遂行人数3名

担当：栄

申込：2/1(日)11:00～窓口・TEL受付開始

【お問い合わせ】 グンゼスポーツ 京都八幡 075-971-6100

