



# サーキット トレーニング

参加者募集!

10月14日(月・祝) 10:00~11:00

~サーキットトレーニングとは??~

数種類の運動を組み合わせて、繰り返し行うトレーニングです! 縄跳びや、ジョギングなど  
12種類の運動を組み合わせて行います!

**【会場】**：雲南市加茂B&G海洋センターラソステアアリーナ  
(住所：雲南市加茂町宇治 228-1)

**【講師】**：倉田 里美先生 (健康運動指導士)

**【対象】**：中学生以上 **【定員】**：12名

**【料金】**：スポーツクラブ会員：無料

非会員：500円 ※当日徴収させていただきます。

**【持ち物】**：タオル、飲み物、室内シューズ、着替え (シャワーのご利用も可)

**【申込方法】**：窓口で直接お申し込みいただくか、下記の連絡先にお名前  
お電話番号をご連絡ください。

**【申込・問合せ】**：NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ (休館日：水曜日)

(電話) 0854-49-7100

(FAX) 0854-49-8440



サーキットトレーニング(2017年)の様子