

# HIIT TRAINING

講師

坂本 佳那

本気のHIITトレーニングは  
脂肪の燃焼がハンパない



動きやすい  
体にスイッチ!

ヒットトレーニング

11月19日(金) 10:00~11:00

市民体育館アリーナ

参加無料 20名

申込: 東松島市体育協会

今話題のHIITトレーニング(ヒットトレーニング)

ちょっとキツイですが

本当に短時間で効率よく運動できます

家事や育児の合間、外出控えの今

自宅で一人で始める前に

まずはみんなでやってみるのも

一つの手です

キッズスペースも準備してあります

お気軽に電話にてお申し込みください