

# インターバル Interval Training トレーニング

こんな事をします  
**How to**

**有酸素運動  
CARDIO!**

有酸素運動と  
筋トレを交互に  
行います!!

**筋トレ  
WORK OUT!**

こんな人におすすめ!  
**Recommended**

体力つきたい  
**PHYSICAL!**

痩せたい  
**SLIM!!!**

ストレス発散  
**STRESS!!**

効果  
**Effect**

有酸素運動と  
筋トレを交互に  
行う事により、  
脂肪の燃えやすい  
身体を作ることが  
できます。  
また、基礎体力の  
向上に効果的で、  
疲れにくい身体を  
作ることができます。



詳細  
**Detail**

開催日 隔週 土曜日  
時間 13:30~14:30 [60分]  
定員 15名 予約制 [事前にご連絡下さい]  
会場 多目的ホール  
料金 湯上市民 ¥600  
湯上市民外 ¥800  
対象 成人~60歳 男女  
講師 金井 信太郎



お問い合わせ・申込  
**ACCESS**

トレイクかたがみ  
[旧八郎湯ハイツ跡地]

〒018-1502  
湯上市飯田川  
下虻川字井戸沢41番地  
☎018-853-0056