

チャレンジ! サーキットトレーニング

音楽に合わせて楽しく鍛えましょう!

サーキットトレーニングとは

筋力トレーニングと有酸素運動を
短い休憩を挟みながら
交互に行うトレーニング方法

- ✓ 全身をバランスよく鍛えられる!
- ✓ 心肺機能の向上にも効果的!
- ✓ 短時間でもしっかり効果を実感!

種目の一例①



ヒップリフト

ヒップアップやポッコリお腹に!

種目の一例②



バードドッグ

インナーマッスルに!



■場 所: 瑞穂公園宿泊研修棟
1階MIZUHOスタジオ

■開催日: 7/11(土)

■時 間: 15:00~16:00

■定 員: 20名(先着順)

■対 象: しっかり汗をかきたい方
みんなで楽しく取り組みたい方

■参加料: 500円

■持ち物: 動きやすい服装、室内シューズ
飲み物、タオル

■講 師: 久保 優(健康運動指導士)

■申 込: 6/16(火)~申込開始
トレーニング室受付、
もしくはお電話にて※052-836-8210

8種類のトレーニングを音楽に合わせて
30秒ずつ行うサーキットトレーニング!
全身を動かしていい汗を流しましょう!

お問い合わせ/宿泊研修棟 受付窓口9:00~21:00

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1
TEL: 052-836-8210 FAX: 052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場(第3月曜日の振替休場は第4月曜日)
及び年末年始(12/29~1/3)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>