



学生だけの3月キャンペーン (コロナウイルスに負けるな!!)

サーキットトレーニングをしませんか？(心拍数を上げるトレーニングです。)

内容 (しっかりと汗をかける内容になってます)

◎ 5分ウォーミングアップ → 20分サーキットトレーニング → 5分クーリングダウン

- ・部活が出来なくて困ってる。
 - ・体を動かしたいけど動かす場所がない。
 - ・どんな事をしていいかわからない。
- ※ 1人～3人まで一緒に出来ます。
ぜひ利用して下さい。

料金 1人→1500円 2人組→1200円(1人料金) 3人組→1000円(1人料金)

- ・通常のパーソナルトレーニングとは違い、決められた内容でトレーニングします。
- ・ウォーミングアップとクーリングダウンはセルフになります。
- ・時間は基本的に10時～17時の間になります。
- ・気になる方はお気軽に質問下さい。

※ 申込方法: ダイレクトメール又はホームページのお問い合わせより連絡下さい。

場所: **トータルコンディショニング HIGASHI**
〒891-0113 鹿児島県鹿児島市東谷山5丁目24-7 1F
TEL099-800-8672 (電話は出れないことが多いです)
ホームページ: tc-higashi.com