



# 西体育館 1月 イベント

## HIIT! HIIT! HIIT! トレーニング

有酸素・無酸素運動を交互に行い、脂肪燃焼に特化した運動です。

この機会に運動を始めませんか。

がんばれ!



HI → IT



HIIT  
トレ  
ー  
ニ  
ン  
グ

日程	1月14日(日)
時間	9:30 ~ 10:30
場所	神戸市立西体育館 体育室
対象	16歳以上
申込	電話または窓口で
定員	20名
申込期間	12/8 ~ 先着順



参加費

500 円

〒651-2276

神戸市西区春日台 5-436

【TEL】(078) 961-1381