

要予約
60名

参加費
無料

2026年3月13日（金）19：00～20：00
最新トレンド【HIIT(ヒート)】で
身体をアップデート！！

【HIIT（ヒート）】※って？

負荷の高い運動と小休憩を短いサイクルで繰り返すトレーニング

短時間でも脂肪燃焼や体力アップなどの効果が期待でき、忙しい現代人に最適な時短トレーニングとして注目されています！！

※「High Intensity Interval training（高強度インターバルトレーニング）」の略

大
歓
迎

- ☑ 運動経験があまりない方
- ☑ 忙しくて運動をする機会がない方
- ☑ 体力に自信のない方



お申込みはこちらから

- 場所 アイシンスポーツアリーナ サブアリーナ
- 講師 (有) パワーリンク
健康運動指導士 清水 厚子 氏
- 持ち物 タオル、水分、内履き

2/24（火）9時から
予約受付開始

問い合わせ：健康増進課（24-2221）