# フィットネス体験

スポーツジムなどで行われるエクササイズメニューを、気軽に体験できます。まずは参加してみませんか？

音楽に合わせた有酸素運動で脂肪を燃やします！

さらに筋トレで美脚・美尻を目指します！

男性も参加できます。一緒に汗を流し、ストレスを発散しましょう！

**一緒に参加した職員は“健康宣言－5kg”を達成！**

**みんなに「痩せた？」と言われ、効果に驚いています。**

講師：石橋　誠人　先生
エアロビクスインストラクター