

# HIIT

high intensity interval training

(高強度インターバルトレーニング・ヒット)

7/3.10.17 THU

19:15~20:15

山北総合体育館

定員

10名  
(先着順)

## 参加費

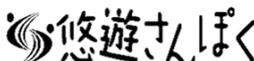
無料

「歩こうむらかみプロジェクト」健康づくり教室  
対象事業

## 持ち物

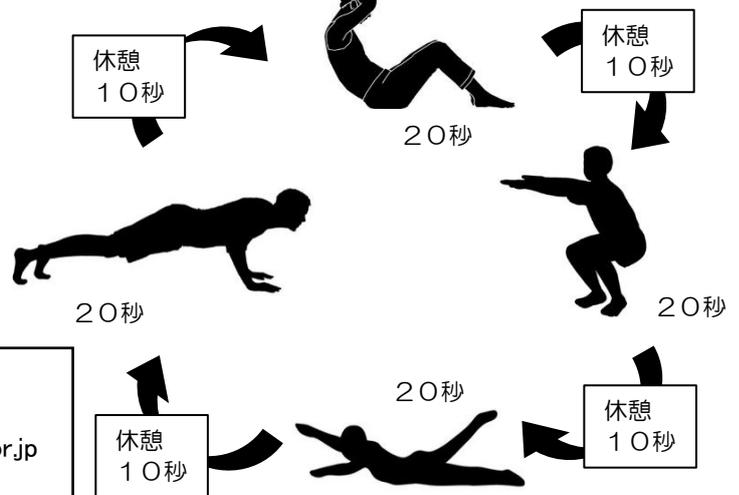
内履き タオル 飲み物

《問い合わせ・申し込み先》

 TEL 77-2828  
MAIL sanpoku.sports@puple.plala.or.jp  
NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

申込用紙に必要事項を記入の上、山北総合体育館に持参  
QRコードを読み込んで申込フォームから申し込み

HIITとは？



20秒のトレーニングと  
10秒の休憩を8セット繰り返すので  
筋トレと有酸素運動の効果を得やすい運動です

## HIIT 申込用紙

| フリガナ             |     | QRコード   |
|------------------|-----|---|
| 氏名               |     |  |
| 住所               |     |   |
| 日中連絡のとれる<br>電話番号 | — — |   |
|                  |     |   |

※個人情報は当クラブの事業案内等に使用させていただきます