

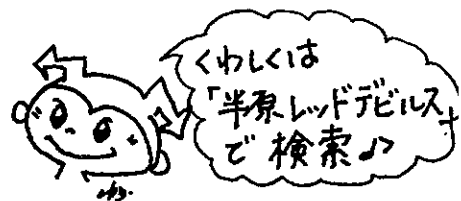
# HRD ジムジム スタート!!

小学校の馬伝で有名だった「半原レッドデビルス」が  
地域のチームとして スタートいたしました♪

そして。。。

少しでも地域の皆様の健康作りのお手伝いができれば...と

事務局に小さなジムを作りました!(だから事務ジム→ジムジム!!)



## 1回30分のサーキットトレーニング

- ・時間を区切り、いろいろなトレーニング器具で全身を動かします。
- ・使い方や強度はコーチがお教えするので安心♡
- ・筋トレや有酸素運動なので、ダイエットや体作りにもピッタリ♪
- ・女性コーチが指導します。



## レッスン料は カウント制。

- ・年度ごとに年会費と保険料をお支払いいただきます。(半原レッドデビルス会員)
  - ・レッスン料は4回前払い。トレーニングに来られた時に出席カードでチェック。
  - ・ご都合に合わせて御予約を入れてください。
- ※詳細は体験レッスン(1回)の際にお話しさせていただきます※

## 申し訳ありませんがー

- ・今年度は、水曜日のみの開設です。

15:30 - 16:00 (5名 先着順)

16:00 - 16:30 (5名 先着順)

16:30 - 17:00 (5名 先着順)

御予約は hanbarard@gmail.com まで。

フアイト♪

