



キレイになりたい！
シェイプアップしたい！
いつまでも若々しくいたい！



サーキットトレーニング

令和6年

4月4日 (木)



令和7年

3月29日 (土)

毎週 木・土曜日

14:00~17:00

場所：グリーンスポーツセンター

料金：無料

対象：高校生以上

定員：1回 8名

水分補給飲料、タオルをお持ち下さい

事前申込はお電話、窓口にてお問合せください。
当日申込受付ます。

1回
30分

Jサーキットのサーキットエクササイズとは・・・

日本で一番最初にサーキットエクササイズスタジオをオープンしたのが
J-サーキット！運動内容にこだわり、楽しく飽きずに効果を出す！

筋力運動 × 有酸素運動 × 自重運動を含む豊富なバリエーション

最新のスポーツ科学で実証されている、有酸素運動と筋力運動を交互に行う
ことによってそれぞれに相乗効果があります。

HEALTHY MIND in HEALTHY BODY

いつまでもイキイキと輝く毎日を！ 健康のためには運動の継続が不可欠！

いつまでも健康で元気に過ごしたい！

お問い合わせ

グリーンスポーツセンター

06-6398-7391

豊中市大島町3-9-2-1

営業時間 9:00-21:00

無料駐車場 P 有



<https://oku-toyonaka.jp/> 豊中市屋外体育施設 🔍 検索

豊中市屋外体育施設 指定管理者
奥アンツーカ株式会社



体育施設H.P



instagram



grespo HP