目標は1週間20km走る。
自分でリズムを作って有酸素運動を。

有酸素運動で脂肪が燃焼し始めるのは、
運動を開始して20分後ぐらいからです。
ランニングはおしゃべりができるくらい
ゆっくりスペースが理想です。
1kmを7分から7分半のペースと考えて、
1日5kmを4日間、1週間20kmを目指して
トライしてみましょう。

TRY! 1WEEK 20km!

春のフィットネス 1カ月体験開催

3/00月～4/00月

入会金	登録料
0円	0円

3/00月までにご入会の方へ 春得

※入会特典は入会後6ヶ月以上の継続をしていただけることが条件です。6ヶ月未満で退会された場合は対象外となります。

○○○○フィットネスクラブ TEL.00-000-0000

●●●フィットネス 検索