

ファットバーンエクストリーム

# FAT BURN™

## EXTREME

in ドーム

Rest based Workout  
休憩が基本のワークアウト

**MAKE  
YOURSELF  
PROUD!**

最大脂肪燃焼時間は**48時間！！**

「脂肪燃焼」に特化したパワフルなプログラムで、筋力向上・体力向上に非常に効果的です。脂肪燃焼効果は最大48時間持続し、トレーニングが終わった後も燃焼し続けます。

一回たった**20分！** 効率的なトレーニング！

自分の限界に近い高負荷のトレーニングを行う事によって、効率的に短時間で目的の運動量を達成することができます。1日の運動はこれ1本で大丈夫！トレーニングの時間が少ない方に特にオススメです。

5/19~7/28の  
毎週水曜日

**13:30~14:00**

(前後にウォームアップ、クールダウン含む30分構成)

料金  
**700円**

お子様連れ大歓迎！



**Wellness Park**  
むつ市ウェルネスパーク