

シェイプアップストレッチトレーニング

トレーニング室やプールを利用している方、おうちで自己流トレーニングを頑張っている方も、日頃の成果は出ていますか？

筋力トレーニングは鍛えたい筋肉を正しいフォームで動かす事が重要です！それを習得できれば時間や道具が無くても自分の体重を利用してトレーニングが出来ちゃうんです！

強度の調節も出来るのでトレーニング経験のある方もない方も一緒にトレーニングしてみませんか？

7月27日(火) 14:00～15:00
2F会議室にて開催！

*定員：3名（先着順） *対象：成人（16歳以上） *料金：330円
（事前予約制・キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

これで本当に効いてるのかしら…

7月13日(火) より1F総合受付にて申込受付開始！

皆様のご参加、お待ちしております！

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！



会議室
特別教室

シェイプアップストレッチトレーニング

トレーニング室やプールを利用している方、おうちで自己流トレーニングを頑張っている方も、日頃の成果は出ていますか？

筋力トレーニングは鍛えたい筋肉を正しいフォームで動かす事が重要です！それを習得できれば時間や道具が無くても自分の体重を利用してトレーニングが出来ちゃうんです！

強度の調節も出来るのでトレーニング経験のある方もない方も一緒にトレーニングしてみませんか？

7月27日(火) 14:00～15:00

2F会議室にて開催！

*定員：3名（先着順） *対象：成人（16歳以上） *料金：330円
（事前予約制・キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

これで本当に効いてるのかしら…

7月13日(火) より1F総合受付にて申込受付開始！

皆様のご参加、お待ちしております！

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！



会議室
特別教室

