

皆で！正しく！

会議室
特別教室

腹筋トレーニング

正しく効果的に腹筋トレーニングが出来るように解説し、皆さんに実践してもらいます！
腹筋トレーニングの基本から行いますので初心者の方の参加也大歓迎！

10月
開催日

8日(火)14:30~15:30

20日(日)14:30~15:30

Web申込にて先行申込を受付けます！
QRコードを読み込んでお申込みください。→



★Web申込での受付期間:9/25(水)10:00~9/27(金)23:59

★当館窓口での申込開始日:9/29(日)10:00~

※Web申込受付後の空きクラスへの受付となります。

この腹筋運動は…
正しい？ 効果的？



*定員:各回4名(先着順・事前予約制) *対象:成人(16歳以上) *料金:770円

※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。※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。