



おなか フィット

かっこよく美しい
おなかは自分で作る

2018年が始まり、「今年こそは体を変えたい!」「かっこいい体をめざしてトレーニングをしたい!」という目標をかかげた方、まずは《お腹まわりのひきしめ》から始めませんか。腹筋はもちろんのこと、脇腹、腰まわりと一番気になるところへ簡単にできる運動で刺激を加えます。自分のできる範囲で無理せずにトレーニングを行う人気クラスです♪

【対象】16歳以上の方 【定員】各クラス 10名

さんかひ
参加費

1回参加 300円 2回参加 500円
3回参加 750円 4回参加 1,000円
※いずれも税込です

もうしこみきかん
申込期間

1月13日(土) ~ 2月3日(土)

※お電話による受付は致しかねますので、1Fフロントにてお申込みください。

かいさいにちじ
開催日時

①1月25日(木)
②1月27日(土) 11:30~12:00
③1月31日(水)
④2月3日(土)

かいさいばしょ
開催場所

研修棟 「和室1(広い和室)」

※クラス時間は当日のプログラム進行上、多少前後する場合がございますので予めご了承ください。