



おなか フィット

かっこよく美しい
おなかは自分で作る

「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、さらにはお尻まで! 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

2月10日(土) ~ 3月1日(木)

※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

かいさいばしょ 開催場所

- ①2月17日(土)
- ②2月22日(木)
- ③2月24日(土)
- ④3月1日(木)

11:30~12:00

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。