筋力トレーニングをスタジオで！

ボディシェイプ

4月 :2日･9日･16日･23日

※30日休講

日曜日　16:45～17:45

「筋トレしてみたいけど、やり方がわからない・・」
「やってみたけど、続かなかった・・」
「これまでなかなか効果が出なかった」
という方、トレーニングに興味のある方
チャレンジしてみませんか？？

通常のスタジオプログラムより
高機能なトレーニングクラスです

◆担当インストラクター◆　Yasmin

◆定員◆　18名