

代謝アップトレーニング講座

期間	曜	時間	回数	定員	受講料
1 / 1 7 ~ 3 / 2 8	月	1 3 : 3 0 ~ 1 4 : 3 0	10回	3 0 人	2,700円

※毎回、利用料金が別途必要です。

※休講日 3/21

※新型コロナウイルス感染状況により、内容等に変更がある場合もあります。

対象者 16歳以上で医師から運動を制限されていない人（子供連れでの参加はできません）

内 容 体に『ガタがきた！』と感じている方、鍛えたいが何をしたらいいのかわからない方は是非参加してみてください！主要な筋肉や関節をしっかりストレッチした後、色々な部位を鍛えます。筋肉量を増やす基礎代謝アップトレーニングです。

講 師 秋本 真希

申込み 12/1（水）～12/17（金）17時締切

窓口または電話にて受付いたします。※お申込み多数の場合は抽選となります。