

# ワンポイントトレーニング講座 短時間で効かせるトレーニング！ 30分 500円

初心者・運動不足の方大歓迎！

30分でしっかり効果を実感

正しいマシン・フリーウエイトの使い方をレクチャー

トレーニングを始めるきっかけに！

(参加費・定員)

1人500円・ 3名まで、2名以上での実施(券売機にて購入)

(内容)

各週1部位ずつ、マシンやフリーウエイトでトレーニング！  
リハビリや予防でもOKです！

(日程)4月

7日(火)14:30～…大胸筋

14日(火)14:30～…背中

21日(火)14:30～…肩

28日(火)14:30～…脚

(夜の部)

6日(月)19:00～…大胸筋

13日(月)19:00～…背中

20日(月)19:00～…肩

27日(月)19:00～…脚

担当臼井



お気軽にスタッフまでお声がけください。