



☆講師名☆ 天方 さゆみ(あまかた さゆみ)

☆クラス名☆ やさしいトレーニング

☆開催日☆ 水曜日 13:30~14:30

★趣味など★ ネコの画像を撮ってクスッと笑えるコメントを  
考えること

☆お客様に伝えたい言葉☆

トレーニングマシンを使った体力づくりと逆に道具を使わない  
ストレッチや筋力トレーニングで健康づくりの方法を身につけて  
頂きます。質問や確認ができる会話のある教室です。  
ぜひ、ご参加ください!