

20

パワーアップ エクササイズ

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとににお申し込みが必要となります。

バランスよく全身トレーニングをし、
しなやかで強い筋肉をつけ、
疲れにくい体、代謝アップを目指しましょう！

講師2名が交代で実施します。

毎週 日曜 15:10～16:00

定員 20名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、
空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。