

肥満対策セミナー

呼吸について知り、姿勢を改善し、理想の体へ

開催日：9月27日(水)

時間：11:10～11:50

定員：16名

参加費：630円(スタジオ定期券・回数券は利用不可)

※トレーニングルームチケット購入の方は無料

内容：①呼吸について

②姿勢改善について

※インナーマッスルの重要性

③ダイエットの為のトレーニング

持ち物：運動できる服装

室内シューズ

ドリンク

予約開始日：9月13日(水)9:30～

店頭または電話にて

講師：佐々木 ゆかり先生

呼吸とインナーマッスルを意識して

ますます綺麗なカラダを目指しませんか？

ご予約はフィットネスプラザ・フロントか電話にて

☎082-502-0073