

9月 トレーニング室 ショートレッスンのお知らせ

日時	内容	講師
9/12(火) 15:00~	腹筋エクササイズ 音楽に合わせて腹筋を鍛えましょう♪	田口指導員
9/20(水) 10:00~	ランニングフォームチェック ※定員 3名	 神谷指導員
9/20(水) 15:00~	マシンフォームチェック 正しいフォームを身につけましょう	 稲垣指導員
9/30(土) 19:00~	美脚カーティオ 美脚を手に入れましょう!	 大沢指導員

○トレーニング室利用料のみでご参加いただけます。

○定員は原則5名、当日レッスン開始30分前から受付を行います。