

健康促進道場

# 下半身強化コース 始動!!

下半身は身体の土台!!

筋トレにお困りの方には是非お勧め!!

スタッフが、様々な運動を教えます!!

方法次第で足腰の鍛え方は無限大!!

ぜひ、一緒に頑張ってみませんか??

私たちが  
運動をサポート  
します!!



◎開催日◎

▷9:45~11:15(水曜日)

7/10、7/24

8/7、8/21

9/4、9/18

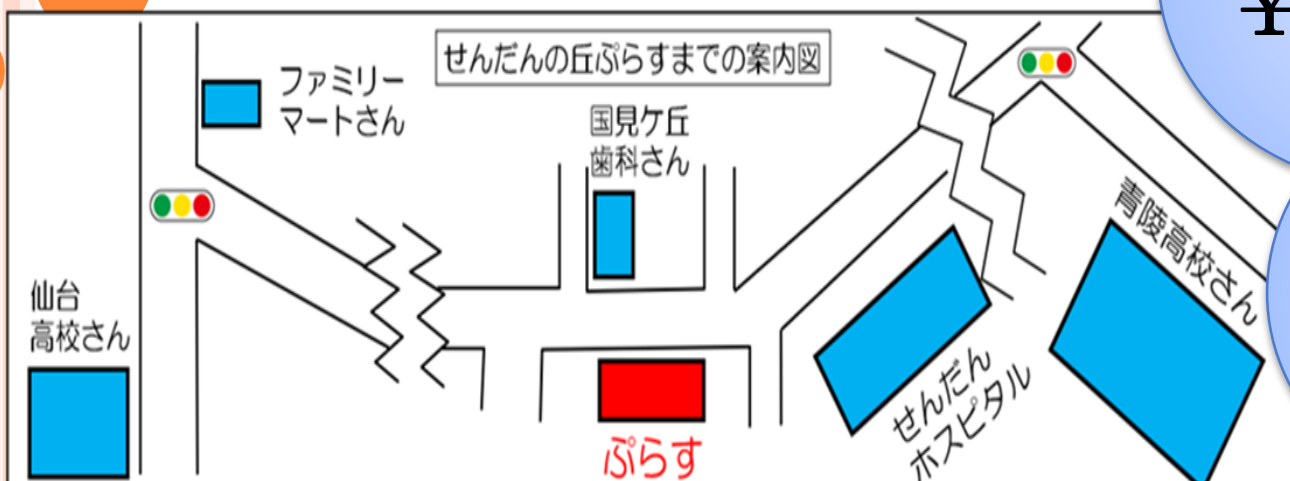
▷14:15~15:45(木曜日)

7/4、7/18

8/1

料金  
¥800/回

お問い合わせ  
☎719-5621  
(ぷらす)



7月～9月号