

健康促進道場 始動 短期集中コース開講！

2019
4~6月

問 筋トレ, 健康づくりの盲点は? 正解はこのポスターにある



筋トレで見逃しがちな上半身を鍛えるには最適！！
300gのダンベルを使ったダンベル体操!!
しっかりと握りながら、握力、つまみ力アップ↑
更には、肩、体幹も引締めアップ↑!!

【ダンベルで筋トレ 開催日】

4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24
月曜日 9:45~11:15

春期 得々
キャンペーン

料金: **800**円/回 申込み先: せんだんの丘ぷらす ☎719-5621

※みなさんの参加をお待ちしています♪ 不明な点はスタッフまでお願いいたします♪

