

じっくり筋トシ

会議室
特別教室

使っている筋肉を意識しながらじっくり筋力トレーニング！
筋トシが初めての方にもじっくり解説、
筋トシ経験者の方も筋肉の使い方を再確認できます！

3月6日(金) 14:00～15:00
2F会議室にて開催！



*定員：6名（先着順） *対象：成人（16歳以上） *料金：330円
（事前予約制・キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

2月27日(木) より1F総合受付にて受付開始！

皆様のご参加、お待ちしております！



※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！



