

3年間(2017~2020)で**20Kgの減量**をしたトレーニングインストラクター(JATI公認)が、最新の研究に基づいた身体に優しいウェイト・コントロール(減量・増量・維持)をご提案!

リニューアル!

”本気”のダイエット 2021

トレーニング編 第5回 今、注目の脂肪燃焼トレーニング
ここ数年の研究で、ダイエットに最も効果があると
注目されているトレーニングをご紹介します。

8月20日(金)
19:00~20:00

8月25日(水)
11:00~12:00

2F会議室にて開催!(事前予約制)

*定員: 3名(先着順) *対象: 成人(16歳以上)
*料金: 330円(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。)

8月7日(土)より1F総合受付にて受付開始!
※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!

★コロナ感染症予防対策にご協力ください★

会議室
特別教室

