

皆で！正しく！



腹筋トレーニング

正しく効果的に腹筋トレーニングが出来るように解説し、皆さんに実践してもらいます！
腹筋トレーニングの基本から行いますので初心者の方の参加も大歓迎！

6月
開催日

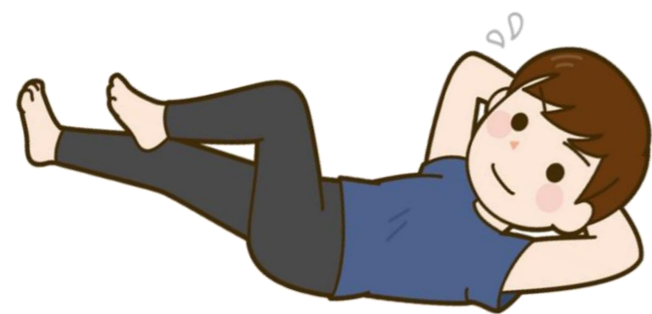
19日(水)
13:30~14:30

29日(土)
14:00~15:00

お申込み受付開始日

6月12日(水)10:00~

当館1F窓口でのみ受付いたします。



***定員:各回4名(先着順・事前予約制) *対象:成人(16歳以上) *料金:770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。※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。