

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也大歓迎！

9月
開催日

8日(日)14:30~15:30

25日(水)13:30~14:30

Web申込にて先行申込を受付けます！
QRコードを読み込んでお申込みください。→



★Web申込での受付期間:8/25(日)10:00~8/27(火)23:59

★当館窓口での申込開始日:8/29(木)10:00~

※Web申込受付後の空きクラスへの受付となります。

*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。

