

最近 階段がツライ、よくつまずく、疲れやすい、冷え性になった、  
立つときは手をついてどっこいしょ・・・(\*´3`)

こんな事ありませんか？何もしなければ筋力の低下は避けられません。  
生活をするのには欠かせない下半身の筋力を鍛えましょう！

会議室  
特別教室



# 下半身のトレーニング

12月

12日(木)



23日(月)

13:30~14:30

14:30~15:30

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:11/28(木)10:00~11/30(土)23:59

★当館窓口での申込開始日:12/1(日)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:各**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。