



夏までに体を  
引き締めたい！！

露出の多い季節だから  
気になる・・・



そんなあなたにおすすめ!!

夏期限定!!  
5月から9月末まで!

参加費無料

# トレーニング ワンポイントレッスン!

知識豊富なトレーナーが

「正しく効果の高いトレーニング方法」を実践・指導いたします。

正しいトレーニングでめざせ！！

## SUMMER BODY

5月29日(日)

部位:背中(せなか)

2種目

姿勢改善・筋量増加

6月5日(日)

部位:お腹(おなか)

2種目

おなか引き締め

6月12日(日)

部位:胸(むね)

2種目

基礎代謝量向上

6月19日(日)

部位:お腹(おなか)

2種目

おなか引き締め②

毎週日曜日、14時より30分間実施。【事前予約制】【定員3名まで!】

その他、気になる方はスタッフにお気軽にお声かけください。

※トレーニング実施中はマシンを占有する可能性があります