



9月 トレーニング室 ショートレッスンのお知らせ

日時	内容	講師
9/27(金) 11:30~	体幹トレーニング 楽しくしっかり鍛えていきましょう！	 浦上指導員
9/30(月) 19:00~	ストレッチポール エクササイズ ストレッチポールで身体を整えましょう！	 大沢指導員

○トレーニング室利用料のみでご参加いただけます。

○定員は各回5名、当日レッスン開始30分前から受付を行います。