

7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
7/14(金) 10:00~	ギムニクボールエクササイズ アイテムを使ったエクササイズです	 稲垣指導員
7/21(金) 17:30~	腹筋エクササイズ 腹筋を鍛える方法をご紹介します	 小林指導員
7/26(水) 10:00~	ランニングフォームチェック あなたのランニングフォームを 神奈川大学陸上部のコーチがチェックします	 神谷指導員
7/29(土) 19:00~	美脚カーディオエクササイズ しっかり動いて美脚を手に入れましょう!	 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。