

短期間で筋肉をつけるための ワークアウトセミナー



期日 2022年7月19日(火)

開始 13:00 **終了** 14:30 ※休憩あり

内容 日々の運動において、効率の良い
動作方法や筋肉を増やす秘訣を
分かりやすく解説します。



定員 24名※16歳以上、申し込み先着順



参加費 無料

場所 1F 多目的ルーム (チャイルドルーム)

受付開始日 2022年6月24日(金)より

持ち物 筆記用具 飲み物

お申し込み方法

フロントで所定用紙にてお申し込みください。

※電話受付可

