

宮田インストラクターに学ぶ

ダイエットトレーニング ワークショップⅠ

スタジオでエアロビクスを担当している宮田IRがこれまでに実践したダイエットや筋トレの話を交えながら、シートスジムを楽しく使いこなす方法を伝授します!!
ダンベルトレーニングを丁寧にしっかりアドバイス!!
今よりもカッコいいカラダを目指しながら、これからのスタジオレッスンをより楽しいものにしていきましょう!!

4月13日 (木)

12:50~13:50



場所：1F 多目的ルーム
(チャイルドルーム)

参加費：1,000円 ※当日支払い・入場料不要

服装・持ち物：動きやすい格好・シューズ
タオル・筆記用具など

定員：15名 (女性に限る)

申込：フロントにて所定用紙にご記入下さい。

※電話受付可

受付開始：3月9日 (木) 10時より