

# ボディシェイプ教室

毎週木曜日

15:30～16:00

各月でターゲットを定め、お腹や二の腕など身体の気になる部位をシェイプアップする教室。  
翌日は筋肉痛間違いなしのプログラム！短時間の為、集中して教室に参加できます。  
見惚れられる、かっこいい！美しい！身体を手に入れましょう！

- 場所 体育館敷地内 武道場  
定員 25名(感染拡大予防のため縮小)  
参加費 1回/300円(現金でお支払ください)  
持ち物 飲み物、タオル、マット(貸し出しあり)  
日程 毎週木曜日(祝日除く)  
申し込み 随時受付中！  
☎04-7187-1155・04-7137-9030



皆様のご予約お待ちしております！！！！