

新規レッスン ボディシェイプ教室

身体をシェイプアップしたい方必見！
気になる「お腹」「臀部」「内腿」などを効率よく刺激し、

ボディメイクしていく教室です！

1人ではなかなか続かないなんて方も、
グループレッスンではみんなで頑張れます！
毎月テーマを変えてシェイプアップしていきます。



ボディシェイプの 気になるテーマはこちら

9月	お腹	ぽっこいお腹よさらば！ 目指せ6パック
10月	おしい 腿回り	大事なものは骨盤？ 下半身ダイエット
11月	背中	姿勢の改善、代謝アップ 背中美人

指導員紹介



おかもと ひろあき
岡本 博明

スポーツ業界25年目のベテラントレーナー
今までに行ったレッスンは**1万本以上!**
3度の飯よりトレーニング!
趣味:トレーニング 特技:トレーニング
とにかくトレーニング博士!
運動効果、動作の説明等は細かく
レッスンは楽しくご案内致します。
ぜひ1度参加してみてください!

毎週木曜日

15:30~16:00(30分間)

場所	武道場	料金	1回/300円
定員	30名	TEL	04-7187-1155 04-7137-9030
申込	8月15日(月)9:00~申し込み開始		

皆様のご予約お待ちしております!