

美・シェイプアップ講座 ~今から始める、夏準備~



シェイプアップの
近道であるのかなあ？



果たして、この運動方法で
本当に合っているの？

実 施：2月18日（月）
10：30～12：00

定 員：30名（定員になり次第、締切）

場 所：当ビル 4F 武道場

対 象：**会員様** / **一般の方**

持 ち 物：特になし

申込方法：フロントにて

参加費：無 料

内 容：シェイプアップの近道を資料を
使って説明します。かんたんな
エクササイズも紹介します！

Ans 2月18日(月)に解決します！