

8月の無料体験レッスン

■コアトレーニング

体幹で大切な大腰筋を鍛えるレッスンです。腰痛予防などにも効果的です。

お気軽にご参加
ください！

実施日： 8/10（水）・8/24（水）

時 間：14：00～14：20

場 所：3階スタジオ

担 当：安井 百枝 コーチ



■ボクシングフィットネス

ボクシングの動きを取り入れたレッスンです！

初心者でも楽し
めます！

実施日： 8/8（月）・8/22（月）

時 間：14：00～14：20

場 所：3階スタジオ

担当：北山 正幸 コーチ

