

毎週【月・水・木】曜日!

6月

トレーニング指導

記

4日(月)・6日(水)・7日(木)・11日(月)・13(水)・14(木)
18日(月)・20日(水)・21日(木)・25日(月)・27(水)・28(木)

(指導時間) 10時~12時 ・ 15時~16時

- ストレッチのやり方
- トレーニングをするのが初めての方
- トレーニングマシンの使い方がわからない方
- より効果的なトレーニングをお求めの方



その他、何でもお気軽に
声をおかけください。

宇江城 ・ 上原 ・ 内原
堀川 ・ 大濱