

8月の一日教室

ボディパンプ

8月10日(日) 14:30~15:30

場所:第1スタジオ



**バーベルを使用した
筋力トレーニングのプログラムです。
脚、胸、背中を
ターゲットにした動作を練習した後に
音楽に合わせて
エクササイズを行います。**

対象:16歳以上の方

定員:先着15名

持ち物:動きやすい服装・タオル

室内用シューズ・飲料

受講料:当日の入館料のみ



お問い合わせ先★へるすぴあ TEL:03-5970-6731