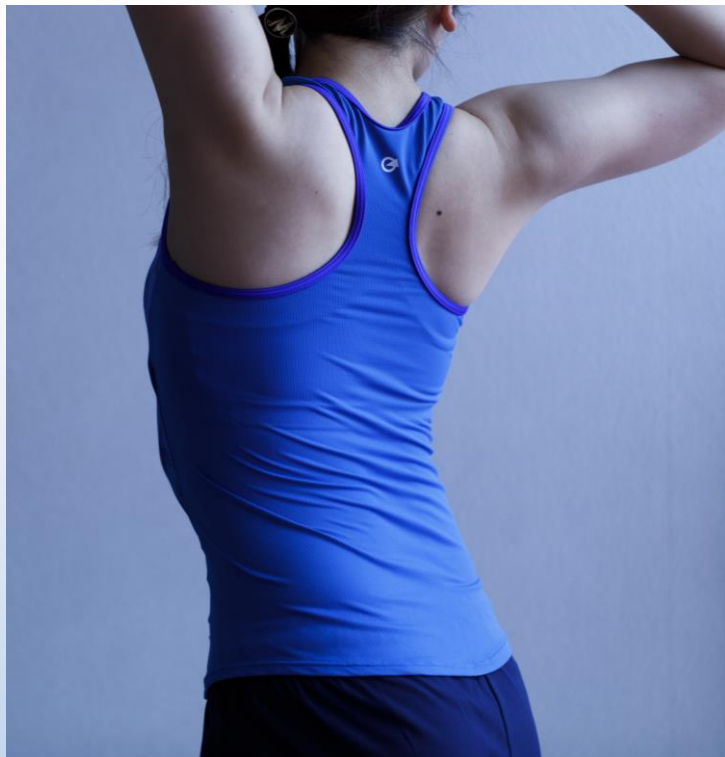


第2期開催決定!!

理想の身体をつくる 女性のためのボディメイクスクール

今は男性だけでなく**女性も肉体美**をつくるためにトレーニングをする時代。

“メリハリのある身体” や **“理想のボディライン”** つくるための方法を学び、実践するスクールです。



【実施内容】

- ①BIG3 を習得
- ②胸・肩・二の腕
- ③背中
- ④太もも・おしり
- ⑤栄養講義・腹筋
- ⑥上半身
- ⑦下半身
- ⑧全身トレーニング
- ⑨HIIT

日時：9月7日(木)～11月2日(木)

毎週木曜日 20:00～21:00(全9回)

参加料：会員 ¥10,368

非会員 ¥12,960

定員：10名

担当：中村亮太

申込：1階フロント ※疾患等により、運動制限がある方はお申込み前に
運動指導員までご相談ください。