

1 / 14・21・28(日)限定

11:30~12:00

「はじめての筋トレ」

**自宅でもできる簡単なトレーニングをお教えします！！
身体の使い方やトレーニングのやり方が
イマイチ分からない方、参加してみたいかがですか？**

お待ちしております！

14日・・・お腹

21日・・・脚・お尻

28日・・・胸・腕