

体験会とは違う
もっと効く30分!!

11月限定 特別有料レッスン

シェイプアップ エクササイズ

日程	毎週(火曜日)	13:00-13:30
	毎週(木曜日)	13:00-13:30
	毎週(木曜日)	19:20-19:50
	毎週(日曜日)	14:20-14:50

定員 各レッスン15名まで

参加費 各レッスン1000円

燃焼効果を出すための、効くエクササイズ!!

お一人様何回でも受けていただけます!!
継続することで効果が更に実感出来ます。

肩こい・腰痛の緩和から
肩甲骨・骨盤の使い方が分かる!!
動かした後の体の可動域UPに
引き締めた筋肉が刺激出来ます!!