

# 女子力アップのための 筋トレスクール

いい加減、本気でからだを変えませんか？口だけでは、痩せません！言うだけでは、引き締められません！きちんと筋肉に刺激が必要です。徹底的に筋トレをやりまます。自分の魅力を最大に引き出す筋肉を身にまとい、この夏女子力アップ、スタイルアップを目指すためのスクールです！女子だけの少人数スクールです。

【期間】 6月～9月 金曜日18:30～19:30

5回コース/10回コース/15回コース

6月7日、14日、21日、28日、7月5日、19日、26日

8月2日、9日、16日、23日、30日、9月13日、20日、27日

【料金(税抜)】

5回コース：15,000円/10回コース：29,000円/15回コース：42,000円

【内容】 初回オリエンテーション、写真撮影（姿勢チェック）、体組成チェック、個別カウンセリング付き

シェイプアップ、スタイルアップのための60分間筋トレスクール

ダンベル、ボディバー、セラバンド、スライド、ステップ、トランポリンなどを使って引き締めサーキットトレーニング

【トレーナー】：尾陰由美子&梅本道代



まずは体験してみませんか？

【日時】 5月17日、24日（金） 18:30～19:30

【体験料】 1,512円

当日、コースを申し込まれた方は、入会金と体験料無料

さらに、家庭でできるセルフコンディショニングのためのボールと本をプレゼント！！

【お申し込み・お問い合わせ先】 からだの学舎（まなびや）Re-fit  
☎072-260-4085 mail : info@karadanomanabiya.com  
堺市北区中百舌鳥町5丁764-2中百舌鳥ビル2F

からだの学舎

検索

からだの学舎

Re-fit  
Karada no Manabiya

