

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】10月～12月 金曜日19:00～20:00

単発/5回コース/10回コース/12回コース

10月4日、11日、18日、25日、11月1日、8日、15日、22日、29日

12月6日、13日、20日

【料金(税抜)】

単発：3,100円/5回コース：15,000円/

10回コース：29,000円/12回コース：33,600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

腹筋割れ
太もも引き締め



ヒップアップ
ウェストくびれ作り



二の腕背中引き締め
バストアップ



首肩デコルテライン
作りetc...

まずは体験してみませんか？

【日時】9月13日、20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

