

# 女子カアアップのための 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、引き締まりません！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、この夏女子カアアップ、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】4月～6月 金曜日19:00～20:00

単発/5回コース/10回コース/13回コース

4月3日、10日、17日、24日、5月1日、8日、15日、22日、29日

6月5日、12日、19日、26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/13回コース：36,400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  
ウエストくびれ作り



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】4月3日（金）19:00～20:00

【体験料(税抜)】2,800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

