

女子カアップのための 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、この夏女子カアップ、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】8月～12月 金曜日19:00～20:00

単発/5回コース/10回コース

8月21日、28日、9月4日、11日、18日、25日、

10月2日、9日、16日、23日、30日、11月6日、13日、20日、27日

【料金(税抜)】

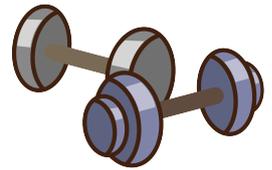
単発：3,100円/5回コース：15,000円/10回コース：29,000円

【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】：梅本道代



【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

