

当クラブ 加藤支配人 によるセミナー



『カラダに**いいこと**を教えちゃいます！』

ダイエット

無理なく痩せる!!!
誰でも成功できる方法を教えます♪

8月11日(金) 11:00~12:00 <スタジオ2>

筋トレ

筋トレすると若返る!!!
続けたいくなる筋トレ教えます♪

8月12日(土) 13:15~14:00 <スタジオ1>
※ボディコンディショニングのクラスで行います。

有酸素

持久力アップ!!!
ランナーや水泳する方におすすめ☆

8月19日(土) 13:15~14:00 <スタジオ1>
※ボディコンディショニングのクラスで行います。

アンチエイジング

柔らかくなる秘訣を教えます♪
カラダの痛みも改善しましょう!

8月20日(日) 11:00~12:00 <スタジオ2>