

筋肉を鍛えるとイイことたくさん!!

THE 筋トレ

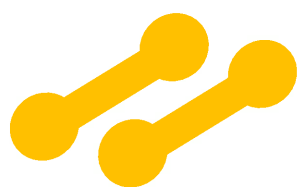
ボールやダンベルを使った筋力 UP を目的とした 45 分の集中型プログラム!

続けることで…

腰痛の予防、姿勢や歪みの改善、シェイプアップ、基礎代謝 UP、体力 UP など…

さまざまな効果が期待できますよ!

このプログラムで、筋トレの重要性を感じてみてください。



1回 500 円

スケジュール

隔週月曜日

14:30 ~ 15:15

2F 多目的室