

Let's Shape Up !!

Let's Shape Up !!

Let's Shape Up !!

ape Up !!

Let's Shape Up !!

Let's Shape Up

# 7月 トレーニング指導

## 記

2日(月)・4日(水)・5日(木)・9日(月)・11(水)・12(木)・16日(月)  
18日(水)・19日(木)・23日(月)・25(水)・26(木)・30(月)

(指導時間) 10時～12時 ・ 15時～16時

- ストレッチのやり方
- トレーニングをするのが初めての方
- トレーニングマシンの使い方がわからない方
- より効果的なトレーニングをお求めの方



その他、何でもお気軽に  
声をおかけください。

宇江城 ・ 上原 ・ 内原  
堀川 ・ 大濱