

下半身強化コース

下半身は身体の土台!!

筋トレにお困りの方には是非お勧め!!

スタッフが、様々な運動を教えます!!

方法次第で足腰の鍛え方は無限大!!

ぜひ、一緒に頑張ってみませんか??

◎開催日◎

▷9:45~11:15(月曜日)

10/7、10/28、11/18、12/2、12/16

▷14:15~15:45(木曜日)

10/3、10/17、10/31、11/14、11/28、
12/12、12/26

料金
¥800/回

お問い合わせ
☎719-5621
(ぷらす)

