

目指せ美BODY♪

1DAYレッスン

シェイプアップ

エクササイズ



大きな筋肉（脚など）から小さな筋肉（二の腕など）を幅広く使いながら、有酸素運動を取り入れ効率よく脂肪を燃焼させていきます！

目指せ美BODY♪

○開催日：令和3年7月10日（土）

○時間：10時00分～10時50分

○場所：豊明市福祉体育館 会議室

※開始15分前から受付を開始します。

○料金：1人 300円

○持ち物：室内シューズ、運動のできる服装、飲み物



先着15名！ 当日申込

お問い合わせ：0562-93-5001 豊明市福祉体育館