

磯子スポーツセンター presents
夏のマンスリーセミパーソナルレッスン

各回 **限定5名**
申込 6/19(木)~

大人ボディメイク

~若返りプロジェクト~

①7/24 (木)

②8/28 (木)

③9/25 (木)

10:40~12:00

@フリースペース

各回 **1,500円**

- ・ 膝や腰が痛くて、運動不足・・・
- ・ 若い頃と比べて二の腕やお尻のたるみが気になる・・・
- ・ 食事制限で体重は減ったけど、リバウンドしてしまった・・・



おはようピラティス講師

SAYAKA

【保有資格】

ピラティス、ZUMBA

パーソナルトレーニング

自重トレーニング指導 等

人生100年時代

強く美しいカラダを取り戻せ！

お申込み・お問合せは ☎ 045-771-8118

〒235-0033 横浜市磯子区杉田5-32-25