

トレーニング初心者向けプログラム

ゆるらく スロートレーニング

- ① 10月8日(水)
- ② 11月12日(水)
- ③ 12月10日(水)

10:00～11:00
@フリースペース

初めてでも安心！
少人数で丁寧指導！

ゆっくりじっくり
筋肉を目覚めさせ
カラダを整えながら
筋力アップを
目指します



シューズ不要・動きやすい服装でご参加ください

参加料 各回 700円

定員 各回 10名

申込 8月20日(水)～

横浜市磯子スポーツセンター ご予約・お問合せは ☎ 045-771-8118
〒235-0033 横浜市磯子区杉田5-32-25