

磯子スポーツセンター presents
秋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 8/28(木)~

はじめて筋トレ

①10/23 (木)

②11/27 (木)

③12/25 (木)



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

10:40~12:00

@フリースペース

各回 **1,500円**

- ・ 筋トレのやり方がわからない方・・・
- ・ 一人では続かない方・・・
- ・ 二の腕やお尻のたるみが気になる方・・・

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