６か月連続開催　からだを変える　大人の短期教室

１２月度教室

大人の
ウエスト－５ｃｍ
教室

腰痛解消　姿勢改善　お腹引き締め　運動能力向上

土曜日コース　12 月 1 日･8 日･15 日･22 日　13:00～14:00
水曜日コース　12 月 5 日･12 日･19 日･26 日　19:30～20:30

●対　象：１６歳以上
●定　員：各１５名（先着順）　Ｂスタジオ
●受講料：一般３，１５０円（月額）　複数会員２，１００円（月額）
●利用料：３００円／回　１，８００円／月（一般･大学　ほかお問合せ下さい）
●申　込：１１月１６日～空きがあれば当日でもお受けします

名の通りお腹を絞り込むﾄﾚｰﾆﾝｸﾞをします！！