

申込
順
定
員
制

赤羽会館

費用:1000円
(マット・エクササイズバンド貸出付)

美尻エクササイズ

- ★ ぺたんこのお尻、下垂したお尻、四角いお尻、大きなお尻など、どんなお尻の悩みを抱えたかたでも参加OK!
- ★ エクササイズバンドを使って、キュッと引き締まったヒップラインを目指してトレーニングを行います!
- ★ お尻の筋肉をメインに鍛え理想のボディラインを手に入れましょう!

新規講座のご紹介!!

開催日 毎週金曜日
(裏面開催日程をご覧ください)
時 間 午前10時15分～午前11時15分
受付時間 午前10時～
場 所 3階 第一和室

運動ができる格好(膝下までの長めのパンツがお勧め)、水分、汗拭きタオルをご用意ください

(申込・問合せ先)赤羽会館 03-3901-8121

必ず事前にお申し込み下さい

講師:渡邊 由香



