

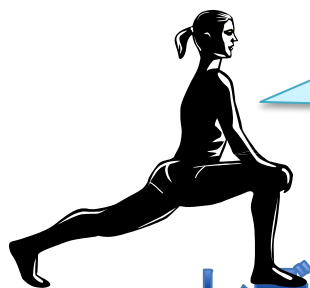
参加者は女性のみ レディーストレーニング

女性としての**良い姿勢、引き締めボディ** etc…
そのような身体を目指して一緒にトレーニングしましょう!!

レディーストレーニングは名前の
通り**女性限定**の教室です!!



女性に必要な運動を適した負荷量で実施してきます。
是非、この機会に参加してみてください!!



特典

☆参加料**無料!**

☆今話題の**水素水を無料で飲み放題!**

レディーストレーニング教室案内

【開催日】 2014年7月～9月の毎週水曜日 全12回

	7月	30			
2014年	8月	6	13	20	27
	9月	3	10	17	24

【持ち物】 動きやすい服装、室内用のトレーニングシューズ、タオル、飲み物

【開催時間】 19:00～19:45

【場所】 豊田合成健康管理センター(井之口) 第一研修室

【指導者】 坂野 いずみ (ばんの いずみ)