

参加者は女性のみ 第1回 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】

2016年7月25日 月曜日

【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】 トレーニング指導士 川上 智子 (かわかみ ともこ)