

# あなたのための パーソナルセッション

- ❁ 怪我の相談がしたい・リハビリが知りたい
  - ❁ ダイエットしたい
  - ❁ 小顔になりたい
  - ❁ 身体を柔らかくしたい
  - ❁ 運動不足だから何でもいいから教えて…
- という方お待ちしております!!

【開催日】 2015年10月～12月 毎週水曜日

2015年	10月	7	14	21	28	
	11月	4	11	18	25	
	12月	2	9	16	23	

【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】 18:00～20:30

【場所】 豊田合成健康管理センター(井之口) 2階 フィットネスルーム

【指導者】 恒川 三津子 (つねかわ みつこ)