

# メリハリ★BODY 教室

★日程 10月1日（月）



★時間 14:00～15:00

★場所 大会議室

★定員 15人

★受講料 500円

★持ち物 ・タオル・飲み物  
・室内シューズ



☆動きながらの筋力トレーニング&ストレッチで、筋力をつけて、メリハリのある身体作り！  
また、筋肉量を増やす事で、基礎代謝を上げて、エネルギーや脂肪を燃やせる、燃焼型身体作りのサポートを行います！  
一緒に**メリハリBODY**を作りましょう！

