

スポーツクラブみやま

# シェイプボディ教室。

エアロビとボクシングエクササイズを組み合わせたトレーニングです。音楽に合わせて楽しく体を動かしますのではじめての方でもOK。

脂肪燃焼にもって来いのプログラムとなっています。

こんな方にオススメ！

- 運動不足
- 一人では続かない
- 筋力アップ
- スタミナアップ
- 汗をかきたい
- 痩せたい



先生：Rei

## 遊びに来てね！

会場 保健医療経営大学トレーニング棟（瀬高町高柳960-4）

日時 毎週 木曜日 20時00分 ~ 21時00分

費用 フリトレ会員 参加無料（新規入会 2,4000円/年）

短期会員 10回券 10,000円

定員 約20名のグループレッスン

主催 スポーツクラブみやま

問合せ/申込み 090-9560-8985 中島