

# スペシャルイベント



※実際はもっと軽いダンベルです

軽いダンベルをつかった簡単なエクササイズです。  
体力に自信のない方や、はじめて運動をする方にオススメ！  
継続的にできるようにご自宅でもやれるワンポイントレッスンなどもおこないます。

月曜日 19:00～19:30

1回 350円

1月	<del>6</del>	<del>13</del>	20	27	
2月	3	<del>10</del>	17	24	
3月	3	<del>10</del>	17	<del>24</del>	<del>31</del>

他のスペシャルイベント  
詳細はコチラから

