

★噂のプログラムいよいよ海老名運動公園に上陸！

BODY PUMP

シェイプアップ&ボディメイクの最速プログラム

★基礎筋力の向上

★10月スタート★

★筋持久力向

★ボディメイク&シェイプアップ

全身の筋持久力を高めて、シユツと引き締
まった筋肉をGET!! 1時間で

300~500Kcal消費!!



日時

毎週水曜日 19:00-20:00

場所

3階 剣道場

講師

鈴木 忍

参加費

600円 (税込)

※市内65歳以上の方300円

持ち物

シューズ・タオル・水分補給できるもの



※老若男女問わずいま最も注目されている筋トレ!
貴方の筋肉細胞はあなた次第で覚醒します!
貴方次第で! さあ自分にチャレンジ!!

詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加をお待ちしています!!

海老名運動公園 トレーニング室