


コアエクササイズ

生活筋力向上ゆっくりプログラム

 シンコースポーツ株式会社



体の中心部を鍛えてシェイプアップ!
色々な体の動かし方が体験できます。

日程	平成28年5月4日水曜日
時間	14:00~14:45
場所	スポーツフロア『スタジオ』
対象	全員
定員	18名
料金	¥300 (脂肪燃焼を助けるダイエットヴァーム付き)
申込方法	スポーツフロア受付にてお申し込みください。
備考	* 運動の出来る服装と室内シューズをご用意下さい。
	* スタジオは苦手という方も簡単な動きばかりなので安心です。
	日常に必要な筋力(生活筋力)向上させましょう!

倉敷交流スクエア スポーツフロア