



J-POP EXERCISE

ジェイポップエクササイズ

SELF CAREST

セルフケアスト



日程
場所

10/4 Sat 11/29 Sat
浜道 下五井

時間

★ J-POP EXERCISE
10:00~10:30 (30分)
♡ SELF CAREST
10:45~11:15 (30分)

料金

各700円(税込)※トレ室利用料込
※同日2講座連続受講で1,200円(税込)
✓W受講で200円オトク!

定員

各20名(電話または窓口にて申込可能)

講師

Kamiya Kei 講師都合により講師が変更となる
場合がございます

連絡

0532-32-9611(豊橋市総合体育館)

内容

J-POP EXERCISE

J-POP音楽にノッて
楽しくエクササイズ!
有酸素運動と体幹トレーニングの
W効果でしっかり脂肪燃焼!

SELF CAREST

"自宅でできる"
カラダのセルフケア
エクササイズで使った筋肉を
優しくケアして
ボディメンテナンスも
いかがですか?