

8月

☆ saccoのボディメイク塾 参加者募集 ☆

8月8日(土)	14:45~15:45	いきいき筋トレ&ストレッチ
8月29日(土)	14:45~15:45	いきいき筋トレ&ストレッチ

- 場所 : 2F健康スタジオ
- 定員 : 16名
- 参加費 : 1レッスン620円 レッスン当日にお支払ください
- 受付 : ジム内受付にて事前予約をお願いします (☎予約も可)

※ 定員に空きがあれば当日参加も可能です！

- 持ち物

運動しやすい服装、タオル、水分(水筒・ペットボトルなど蓋つきで中身がこぼれないもの)  
トレーニングシューズ (筋トレのクラスのみ必要です)、マスク着用でご参加ください。



《レッスン内容》

『楽しく鍛えて筋力UP! ★いきいき筋トレ&ストレッチ』 / 難易度: ややきつい

自重筋トレの他、チューブ・バランスボール等を使用して、楽しく筋トレ&ストレッチを行います。体力・筋力UPしたい方、健康教室に通われている方にもオススメです。  
バリエーション豊富で大人気のクラスです!!

『身体の中から美しく★ビューティーストレッチ&ヨガ』 / 難易度: やさしい

呼吸を意識しながら気持ちよく体を伸ばしていきます。  
体の柔軟性を高めてしなやかな身体作りを目指していくクラスです。  
体力に自信がない、体が硬くて不安に思われている方…心配無用! 安心してご参加いただけます!

講師 : Sacco (塩見 佐枝子)

☆ まずはお気軽にお問い合わせください ☆