

少人数制

浅野IR監修！ ダイエット・シェイプ[®] 有料体験会

体験・入館料込み

2,000円

開催日時

8月 3日 (月) 16:30～17:30(Aスタジオ)

8月 8日 (土) 16:00～17:00(Bスタジオ)

8月15日 (土) 16:00～17:00(Bスタジオ)

8月17日 (月) 16:30～17:30(Aスタジオ)

8月29日 (土) 16:00～17:00(Bスタジオ)

天然温泉湯舞音内 fitness & spa AXIA
(スタジオ内)

ポイント!!

～ダイエット・シェイプの効果～

1.身体筋力アップ効果

筋力アップにより太りにくい体質・姿勢改善へ

2.食事管理

食事の基礎を知ること「食べ物」を意識

基礎から学ぶことで「太らない」身体を作っていきます。

受付 7月27日 10:00～ 予約制 定員5名 (先着順) 木曜定休

店頭の場合 2階フィットネスカウンターにて

お電話の場合 0297-63-5595 fitness&spa AXIA

フィットネス (レッスン・ジム) 無料体験できます。

持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物・運動靴

講師 浅野 (健康運動指導士資格保持者)

※フィットネス会員のお申込みはできません。