

祝日スタジオイベントのお知らせ

痩せ方

3つの基本と7つのテクニック

5/4 (土)

13:30~14:45

スタジオB



講座内容

- ダイエットの基礎知識
- 食事、筋トレ、有酸素運動の基礎
- ダイエットを継続しやすくするためのテクニック
- 質疑応答(10分程度)

ご予約は今すぐ！

担当講師 尾島峻

参加料金 550円(税込)

申込方法 クラブフロントにて受付

持ち物など 筆記用具をお持ちください。服装は自由です。