

肩甲骨
二の腕

夏本番!

シェイプアップ

最大定員：6名

トレーニング・姿勢改善エクササイズ・ダイエットの3つの柱を中心に、夏に向け女性なら気になる部位にターゲットを絞ってシェイプアップするクラスです。

スライドやホワイトボードも使いながら皆様の疑問にもお答えしていきます。

また少人数で行うため、一人一人の動きを修正しながら細かくフォームチェックをおこないながら、ライフスタイルに合わせたダイエット計画の案内もしていきます。

肩甲骨・二の腕シェイプアップ
お申込み
について

受付期間：6月5日(金)9:30～6月20日(土)19:00

※お申込みが3名以下の場合には開講されません。

※先着ではございません。

(6名以上お申込みの場合は抽選で決定致します。)

※当選者には6月26日(金)までにご連絡致します。

肩甲骨・二の腕シェイプアップ
開講日時

【全12回】毎週金曜日：13:30～14:30

(場所：第2スタジオ)

7月3日・10日・17日・24日・31日

8月7日・21日・28日

9月4日・11日・18日・25日

肩甲骨・二の腕シェイプアップ
料金

【全12回】29,700円(税込)

スクール開講当日までにフロントで現金にてお支払いください。

※参加資格：16歳以上であり、アクティブいつきフィットネスクラブの会員であること。