## 8月 7ールイベントのお知らせ 8月 16日(日)

ご参加希望の方には申し込み用紙を 別途お渡しいたします。 申込み締切:8月 15 日(土)

女性ゲスト様限定

(1)シェイプアップコース(ビギナー)

6ヶ月で3Kgの減量を目指す初心者用のプログラムです。 基礎代謝量を増やし太りにくい身体を目指します。 初心者コースなのでお気軽にご参加いただけます。

10時40分~11時10分(30分間) 定員3名(定員になり次第締切)

村上トレーナーによるアクアビクス教室



詳しくは**プールトレーナー** 村上功一までお願い いたします。

ロ・スカーローあおまだに