

# MUSCLE TRAINING

やさしい

筋トレ

始めやすい

30分!!!

8月 19・26日(水)

9月 2・9・16・23日(水)

17:45~18:15 (30分)

2ヶ月連続!!!  
(8・9月)

8月 20・27日(木)

9月 3・10・17・24日(木)

10:30~11:00 (30分)

ハッスル

水中ウォーキング

POOL WALKING



フィットネス  
特別プログラム