

春の

4月限定!!

フリーウエイト教室

4月 4日 (木) (18:00~18:30)

4月 12日 (金) (18:00~18:30)

4月 20日 (土) (14:00~14:30)

4月 28日 (日) (11:00~11:30)

担当 のみや



無料!

※上記の時間帯は、フリーウエイトマシンを使用させていただきます。
ご利用のお客様はご協力お願いいたします。

~教室の流れ~

- 1.ベンチプレス (胸)
- 2.スクワット (脚・お尻)
- 3.アームカール (腕)
- 4.ワンハンドロー (背中)

フリーウエイトをしたいが使い方が分からないという方、
正しいフォームでできているか不安な方に
おすすめの教室となっております!!

最大**2名様**でのご予約承ります!

トレーニングルームにてお申し込みお願いいたします。