

2021 とらふす道場 筋力アップ! 元気サポート①

大好評
20分

お腹スツキリ教室II

開催のお知らせ

実は、一年で最も代謝が上がるのは“冬”

運動効果が現れるチャンスです!これから運動を始める方も
食べ過ぎに注意し、寒さで凝り固まった身体をほぐして
脂肪が燃えやすいラクな身体を手にいれましょう!

- 日時 ①2月8日(月) 13:30~13:50
②2月22日(月) 13:30~13:50
③2月25日(木) 14:30~14:50
- 場所 立雲の郷1階 スタジオ
- 対象 どなたでも
- 定員 13名
- 内容 座っておこなえる簡単で効果的な運動☆
- 持ち物 マスク、室内シューズ、飲み物、タオル
※動きやすい服装でお越しください。
- 申込 1月27日(水) 10:30より募集を行います。
※電話予約可。

運動不足を
解消しませんか?



1人ではなかなか
続けられない方も
楽しく運動☆



とらふす道場の
スタジオプログラム
是非一度
ご体験ください!



立雲の郷 とらふす道場

〒669-5252 兵庫県朝来市和田山町竹田2063-3

TEL 079-674-0075

FAX 079-674-0089

立雲の郷

