

ゆるトレ ～レッツ自重トレ～

自己流になりがちな自重トレーニングを
基礎から分かりやすく

(水) 9:20～10:10

「自重トレーニングをやってみたいけど、やり方が...」
そんな方でも安心して参加できる教室です！
運動が久しぶりの方も気軽にご参加ください！



場所

エア・ウォーターアリーナ松本
第2トレーニング室

料金

800円/1回 3,500円/5回

持ち物

動きやすい服装・室内シューズ・
飲み物・タオル

お申込み

窓口・お電話にて承ります



講師：北山 先生

気軽に始めて、
しっかり体づくり！
一緒に楽しく
トレーニングしましょう！



エア・ウォーターアリーナ松本

指定管理 シンコースポーツ株式会社

☎ 0263-32-1818



ホームページは
こちらから